Krishnamurti

LIBERTA'
dal
CONOSCIUTO

La lettura di Krishnamurti non è facile anche se a prima vista le sue parole sembrano colare limpide come acqua di sorgente. Però sarebbero inutili se non modificassero la struttura mentale del lettore. L'assimilazione è lenta e difficile ed è in ciò che sta il loro 'vital nutrimento'.

Ubaldini Editore - Roma

Jiddu Krishnamurti

Libertà dal conosciuto

Titolo originale dell’opera: Freedom from the known (Victor Gollancz, Ltd. London)

Traduzione di Anna Guaita

© 1969, Krishnamurti Foundation, London.

© 1973, Casa Ed. Astrolabio-Ubaldini Editore, Roma.

Ubaldini Editore – Roma

Indice

- Nota editoriale
- 1. L’UOMO E LA RICERCA – LA TORTURA DELLA MENTE – L’APPROCCIO TRADIZIONALE – LA TRAPPOLA DELLA RESPONSABILITÀ – L’ESSERE UMANO E L’INDIVIDUO – LA LOTTA PER L’ESISTENZA – L’ESSENZA DELLA NATURA UMANA – RESPONSABILITÀ – VERITÀ – AUTOTRASFORMAZIONE – SPERPERO DELLE ENERGIE – LIBERTÀ DALL’AUTORITÀ
- 2. IMPARARE SU NOI STESSI – SEMPLICITÀ E UMILTÀ – CONDIZIONAMENTO
- 3. COSCIENZA – LA TOTALITÀ DELLA VITA – CONSAPEVOLEZZA
- 4. RICERCA DEL PIACERE – DESIDERIO – PERVERSIONE DOVUTA AL PENSIERO – MEMORIA – GIOIA
- 5. INTERESSE PER SE STESSI – BRAMA DI POSIZIONE – PAURE E TOTALE PAURA – FRAMMENTAZIONE DEL PENSIERO – FINE DELLA PAURA
- 6. VIOLENZA – RABBIA – GIUSTIFICAZIONE E CONDANNA – L’IDEALE E IL REALE
- 7. RAPPORTO – CONFLITTO – SOCIETÀ – MISERIA – DROGA – DIPENDENZA – PARAGONE – DESIDERIO – IDEALI – IPOCRISIA
- 8. LIBERTÀ – RIVOLTA – SOLITUDINE – VIVERE CON NOI STESSI COME SIAMO
- 9. TEMPO – DOLORE – MORTE
- 10. AMORE
- 11. GUARDARE E ASCOLTARE – ARTE – BELLEZZA – AUSTERITÀ – IMMAGINI PROBLEMI – SPAZIO
- 12. L’OSSERVATORE E LA COSA OSSERVATA
- 13. CHE COS’È IL PENSIERO? – IDEE E AZIONE – STIMOLO – ARGOMENTO – IL PRINCIPIO DEL PENSIERO
- 14. IL PESO DELL’IERI – LA MENTE QUIETA – COMUNICAZIONE – CONQUISTA – DISCIPLINA – SILENZIO – VERITÀ E REALTÀ
- 15. ESPERIENZA – SODDISFAZIONE – DUALITÀ – MEDITAZIONE
- 16. RIVOLUZIONE TOTALE – LA MENTE RELIGIOSA – ENERGIA – PASSIONE

Nota editoriale

La lettura di Krishnamurti non è facile anche se a prima vista le sue parole sembrano colare limpide come acqua di sorgente. Però sarebbero inutili se non modificassero la struttura mentale del lettore.

L'assimilazione è lenta e difficile, ed è in ciò che sta il loro "vital nutrimento".

1. L’UOMO E LA RICERCA – LA TORTURA DELLA MENTE – L’APPROCCIO TRADIZIONALE – LA TRAPPOLA DELLA RESPONSABILITÀ – L’ESSERE UMANO E L’INDIVIDUO – LA LOTTA PER L’ESISTENZA – L’ESSENZA DELLA NATURA UMANA – RESPONSABILITÀ – VERITÀ – AUTOTRASFORMAZIONE – SPERPERO DELLE ENERGIE – LIBERTÀ DALL’AUTORITÀ

Attraverso i secoli l’uomo ha ricercato qualcosa al di là di se stesso, al di là del benessere materiale, qualcosa che chiamiamo verità o Dio oppure realtà, uno stato eterno, qualcosa che non può essere turbato dagli avvenimenti, dal pensiero o dalla corruzione umana.

L’uomo si è sempre posto la domanda: che cosa è tutto quanto? la vita ha davvero un significato? Egli vede l’enorme confusione della vita, le brutalità, le rivolte, le guerre, le eterne fratture di religione, ideologia e nazionalità, e con un senso di profonda e costante frustrazione chiede cosa bisogna fare, cos’è questa cosa che chiamiamo vita, e se c’è qualcosa al di là di essa.

E poiché non è riuscito a trovare quello che ha sempre cercato, questa cosa senza nome a cui vengono dati migliaia di nomi, ha coltivato la fede: fede in un saggio o in un ideale, e la fede invariabilmente genera violenza.

In questa perenne battaglia che chiamiamo vivere, tentiamo di fissare un codice di comportamento conforme alla società in cui siamo cresciuti, sia essa una società comunista o una cosiddetta società libera; accettiamo un modello di comportamento come parte della nostra tradizione in quanto Indù, o Musulmani o Cristiani, o qualsiasi cosa ci capiti di essere.

Osserviamo qualcuno per sapere quale sia il comportamento giusto e quale quello sbagliato, quale sia il pensiero giusto e quale quello sbagliato, e nel seguire questo modello il nostro comportamento e il nostro pensiero diventano meccanici, le nostre reazioni meccaniche. Tutto ciò possiamo notarlo molto facilmente in noi stessi.

Per secoli siamo stati nutriti dai maestri, dalle autorità, dai libri, dai santi. Diciamo: “ditemi tutto, cosa c’è al di là delle colline e delle montagne e della terra?,, e restiamo soddisfatti dalle loro descrizioni, il che significa che viviamo di parole e che la nostra vita è superficiale e vuota. Siamo persone di seconda mano. Abbiamo vissuto basandoci su quello che ci è stato detto, o guidati dalle nostre inclinazioni, tendenze, o costretti ad accettare dalle circostanze e dall’ambiente. Siamo il risultato di ogni forma

di influenza, e non c’è niente di nuovo in noi, niente che sia stato scoperto da noi stessi; niente di originale, intatto, chiaro.

Durante tutta la storia teologica i capi religiosi ci hanno assicurato che se avessimo compiuto certi riti, ripetuto delle preghiere o mantra, se ci fossimo adattati a certi schemi, avessimo soffocato i desideri, controllato i pensieri, sublimato le passioni, frenato l’avidità e avessimo evitato di abbandonarci al sesso, avremmo, dopo una sufficiente tortura della mente e del corpo, trovato qualcosa che fosse al di là di questa vita insignificante. Ed è quanto milioni di persone cosiddette religiose hanno fatto nei secoli, sia da soli, andandosene in un deserto o sulle montagne o in una caverna o vagando di villaggio in villaggio con una ciotola da mendicante, oppure in gruppo, riunendosi in monasteri, costringendo le loro menti a conformarsi ad un modello stabilito. Ma una mente torturata, una mente agitata, una mente che vuole sfuggire ad ogni inquietudine, che ha rifiutato il mondo esteriore ed è stata resa ottusa dalla disciplina e dal conformismo, una mente del genere, per quanto a lungo possa cercare, nelle sue scoperte sarà sempre condizionata dalla propria deformazione.

Perciò mi sembra che per scoprire se veramente c’è o no qualcosa oltre questa ansiosa, colpevole, timorosa, competitiva esistenza ci si debba avvicinare l’uno all’altro in maniera completamente diversa. L’approccio tradizionale è dall’esterno verso l’interno; nel riuscire con il tempo, la pratica, la rinuncia, ad arrivare a quel fiore chiuso nell’intimo, quell’intima bellezza e amore in effetti a fare quanto vi rende angusti, meschini e pretenziosi; nel distaccarvi a poco a poco; nel prender tempo; lo farò domani, lo farò nella prossima vita, e quando infine si arriva al centro non si trova nulla, perché la mente è stata resa incapace, ottusa e insensibile.

Dopo aver osservato questo processo ci si chiede se non esista un approccio completamente diverso cioè: non è possibile esplodere dal centro?

Il mondo accetta e segue l'approccio tradizionale. La causa primaria del disordine in noi stessi è la ricerca di una realtà promessa da un altro; seguiamo meccanicamente chi ci assicura una confortevole vita spirituale. È veramente una cosa straordinaria che sebbene molti di noi siano contrari alle tirannie e alle dittature politiche accettino invece intimamente l'autorità e la tirannia di un altro che distorceranno le nostre menti e il nostro modo di vivere. Così se rifiutiamo completamente, non al livello intellettuale ma reale, qualsiasi cosiddetta autorità spirituale, tutte le cerimonie, i riti e i dogmi, significa che siamo soli e siamo ormai in conflitto con la società; non siamo più degli esseri rispettabili. Un essere rispettabile non può in alcun modo avvicinarsi a quella infinita, incommensurabile realtà.

Avete ora cominciato col ripudiare qualcosa di assolutamente falso, l'approccio tradizionale, ma se lo ripudiate per reazione avrete creato un altro modello in cui resterete intrappolati. Se voi vi dite al livello intellettuale che questo ripudio è veramente una buona idea ma in realtà non fate niente, non potrete più andare avanti. Se invece lo ripudiate perché ne comprendete la stupidità e l'immaturità, se lo rifiutate con straordinaria intelligenza, dal momento che siete libero e non spaventato, creerete in voi stessi e intorno a voi un grande turbamento ma sfuggirete alla trappola della rispettabilità. Vi renderete conto allora che non state più cercando. Questa è la prima cosa da imparare: il non cercare. Quando cercate, in realtà, non fate altro che guardare le vetrine.

Alla domanda se esiste o meno un Dio, una verità o una realtà o comunque vogliate chiamarla, non può mai essere data una risposta dai libri, dai preti, dai filosofi o dai saggi.

Nessuno e niente può dare una risposta alla domanda tranne voi stessi ed è questo il motivo per cui vi dovete conoscere. L'immaturità è dovuta solamente all'ignoranza totale dell'io. Capire se stessi è il principio della saggezza.

E che cosa siete voi, voi in quanto esseri individuali? Penso che ci sia una differenza tra l'essere umano e l'individuo. L'individuo è una entità limitata, che vive in un particolare paese, appartiene a una particolare cultura, una particolare società, una particolare religione. L'essere umano non è una entità limitata. È ovunque. Se l'individuo si limita ad agire in uno speciale angolo del vasto campo della vita, allora la sua azione è completamente disgiunta dall'intero.

Bisogna tenere presente che stiamo parlando dell'intero, non del particolare, dal momento che il più piccolo è contenuto nel più grande, ma nel più piccolo non è contenuto il più grande.

L'individuo è quella piccola entità, condizionata, avvilita, frustrata, soddisfatta dei suoi meschini dèi e delle sue insignificanti tradizioni, mentre l'essere umano partecipa del benessere totale, della totale miseria e della totale confusione del mondo.

Noi esseri umani siamo quello che siamo stati per milioni di anni enormemente avidi, invidiosi, aggressivi, gelosi, disperati, con occasionali sprazzi di gioia e di amore. Siamo uno strano miscuglio di odio, paura e dolcezza; siamo contemporaneamente violenza e pace. C'è stato un progresso esteriore dal carro trainato dai buoi all'aeroplano a reazione, ma psicologicamente l'individuo non è affatto cambiato, e la struttura della società in tutto il mondo è stata creata da individui. La struttura sociale esteriore è il risultato della struttura psicologica interiore dei nostri rapporti umani, poiché l'individuo è il risultato della totale esperienza, conoscenza e comportamento dell'uomo.

Ciascuno di noi è il depositario di tutto il passato. L'individuo è l'umano che è tutta l'umanità. L'intera storia dell'uomo è scritta in noi stessi.

Osservate cosa realmente sta succedendo in voi e al di fuori di voi stessi in quella cultura competitiva entro cui vivete, col suo desiderio di potere, posizione, prestigio, fama, successo, e tutto il resto: osservate i risultati di cui andate tanto orgogliosi, l'intero campo che chiamate esistenza e in cui c'è conflitto in ogni forma di rapporto, che alimenta odio, antagonismo, brutalità e guerre incessanti. Questo campo, questa vita, è quanto conosciamo, e poiché siamo incapaci di capire l'enorme lotta dell'esistenza ne siamo naturalmente spaventati e cerchiamo di evaderne in ogni sorta di modi sottilmente ingegnosi. Ed anche l'ignoto ci spaventa: ci spaventa la morte, ci spaventa quel che ci aspetta oltre il domani. Abbiamo dunque paura del noto e dell'ignoto. Questa è la nostra vita quotidiana ed in essa non c'è speranza, per cui ogni possibile filosofia, ogni possibile concezione teologica altro non è che evasione dall'effettiva realtà di quel che è.

Tutte le forme esteriori di cambiamento determinate da guerre, rivoluzioni, riforme, leggi e ideologie hanno fallito completamente lo scopo di cambiare la natura fondamentale dell'uomo e quindi della società. Chiediamoci dunque, come esseri viventi in questo mondo mostruosamente brutto, se può avere fine questa società, fondata sulla competizione, sulla brutalità e la paura. Non sarebbe una concezione intellettuale, non una speranza, ma una effettiva realtà, cosicché la mente sia resa pulita, nuova e innocente, e possa produrre un mondo completamente diverso. Penso che questo possa avvenire soltanto se ciascuno riconosce come punto centrale il fatto che in qualsiasi parte del mondo ci capiti di abitare e a qualsiasi cultura ci capiti di appartenere, noi siamo interamente responsabili della condizione di tutto quanto il mondo.

Siamo, ciascuno di noi, responsabili di ogni guerra per l'aggressività della nostra vita personale, per il nostro nazionalismo, per l'egoismo, per i nostri dèi, pregiudizi, ideali; tutte cose che ci dividono. E soltanto rendendoci conto, non intellettualmente ma nella realtà dei fatti, come potremmo renderci conto d'aver fame o di sentire dolore, che voi ed io siamo responsabili di questo caos esistente, di tutta l'infelicità del mondo intero perché ad essa abbiamo contribuito nella nostra vita d'ogni giorno e perché facciamo parte di questa società mostruosa con le sue guerre, la sua bruttezza, la sua brutalità e ingordigia: solo allora agiremo.

Ma cosa può fare un essere umano, cosa possiamo fare voi ed io per creare una società del tutto diversa? Ci stiamo ponendo una domanda molto grave. Si può veramente far qualcosa? Che possiamo fare? C'è qualcuno che ce lo dirà? In realtà ce l'hanno detto. Le cosiddette guide spirituali, che si pensa capiscano queste cose meglio di noi, ce l'hanno detto cercando di piegarci e modellarci secondo nuovi modelli, e questo non ci ha portato molto lontano. Uomini dotti e sofisticati ce l'hanno detto e non siamo andati avanti. Ci è stato detto che tutti i sentieri conducono alla verità: uno ha il suo sentiero come Indù, l'altro come Cristiano, un altro ancora come Mussulmano, e tutti si incontrano alla stessa porta il che, se riflettete, è quanto mai assurdo e in modo evidente. La verità non ha sentieri: questa è la bellezza della verità, che è viva. Una cosa morta può essere raggiunta percorrendo un sentiero perché è statica, ma quando capite che la verità è viva, in movimento, che non ha luoghi di sosta, che non la si trova in un tempio, moschea o chiesa, che nessuna religione, nessun maestro, nessun filosofo, nessuno, può guidarvi ad essa, allora capirete anche che questa cosa viva è quel che voi effettivamente siete: la vostra rabbia, la vostra brutalità, la vostra violenza, la vostra disperazione, l'angoscia e la sofferenza in cui

vivete. La verità sta nella comprensione di questo e potrete capirlo solo se saprete come guardare queste cose nella vostra vita. E non potete guardare attraverso un'ideologia, attraverso lo schermo di parole, attraverso speranze e timori.

Perciò, vedete, non si può dipendere da nessuno. Non esiste guida, maestro, autorità. Ci siete soltanto voi, i vostri rapporti con gli altri e col mondo: non c'è altro. Accorgersi di questo può portare con sé disperazione profonda da cui derivano cinismo e amarezza, oppure nell'affrontare il fatto che voi e nessun altro siete responsabili del mondo e di voi stessi, di quel che pensate e sentite e del vostro modo d'agire, ogni autocommiserazione scompare.

Attualmente diamo il torto agli altri e questo ci appaga: è una forma di autocommiserazione.

Allora, possiamo voi ed io operare in noi stessi non per influenze esteriori, non perché persuasi da altri, non per paura della punizione, possiamo operare nel nostro profondo essere una rivoluzione totale, un cambiamento psicologico in modo da eliminare in noi brutalità, violenza, competitività, ansietà, avidità, invidia e tutte le altre manifestazioni della nostra natura che hanno contribuito a produrre la marcia società nella quale trascorriamo la nostra vita quotidiana?

È importante capire proprio sin dall'inizio che io non sto formulando alcuna filosofia o struttura teologica di idee o concetti ideologici. Mi sembra che tutte le ideologie siano assolutamente idiote. Ciò che conta non è una filosofia della vita, ma l'osservare quel che realmente accade nella nostra vita quotidiana, dentro e fuori di noi. Se esaminate molto attentamente quanto accade, e lo studiate, vi accorgerete che poggia su una concezione intellettuale, e l'intelletto non è l'intero campo dell'esistenza; ne è un frammento, e un frammento per quanto abilmente costruito, per quanto

antico e tradizionale è tuttavia una piccola parte dell'esistenza mentre noi dobbiamo avere a che fare con la totalità della vita. E quando guardiamo a quanto accade nel mondo cominciamo a capire che non esiste un processo interno ed uno esterno; esiste un processo unitario, un movimento completo e totale; e il movimento interno si esprime come esterno mentre quello esterno reagisce ripercuotendosi in quello interno. Essere capaci di guardare questo mi sembra tutto quel che occorre, perché se sappiamo guardare, allora tutto ci appare chiarissimo, e guardare non richiede filosofia né maestri. Non c'è bisogno di nessuno che vi dica come guardare. Guardate e basta.

Sarà possibile allora, vedendo l'intero quadro, vedendolo realmente, non verbalmente, sarà facile allora trasformarvi spontaneamente? Questo è il punto. È possibile operare nella psiche una rivoluzione completa?

Mi chiedo: qual è la vostra reazione a tale domanda? Forse direte, "Non voglio cambiare"; la maggior parte della gente non vuole, specialmente quelli che possiedono una certa sicurezza sociale ed economica o che nutrono fedi dogmatiche e si contentano di accettare se stessi e le cose come sono o leggermente modificate. Queste persone non ci riguardano. Forse direte, più sottilmente: "Ebbene, è troppo difficile, per me non va", nel qual caso vi sarete già bloccati, avrete cessato di indagare e sarà inutile proseguire. Oppure direte: "Vedo la necessità di un cambiamento fondamentale dentro me stesso, ma come posso produrlo? Mostratemene il modo, per favore, aiutatemi a raggiungerlo". Se direte così allora non vi state preoccupando del cambiamento in sé; non vi interessa veramente una rivoluzione fondamentale, state soltanto cercando un metodo, un sistema, che produca il cambiamento.

Se fossi tanto sciocco da fornirvi un sistema e voi lo foste tanto da seguirlo, non fareste che copiare, imitare, conformarvi, accettare; e ciò facendo instaurereste in voi stessi l'autorità di un altro, da cui deriverebbe conflitto fra voi e quell'autorità. Sentite che dovete fare tal cosa o tal altra perché vi è stato detto di farla e tuttavia siete incapaci di farla. Avete le vostre inclinazioni, tendenze e pressioni personali che entrano in conflitto col sistema che pensate di dover seguire e di conseguenza c'è contraddizione. Allora condurrete una doppia vita fra l'ideologia del sistema e la realtà della vostra esistenza quotidiana. Cercando di conformarvi all'ideologia sopprimete voi stessi, mentre quel che è vero nella realtà non è l'ideologia ma quel che siete. Se cercate di studiarvi secondo i dettami di un altro rimarrete sempre un essere umano di second'ordine.

L'uomo che dice: "Io voglio cambiare, dimmi come si fa", sembra molto sincero, molto serio, ma non lo è. Vuole un'autorità e spera che essa porti ordine in lui. Ma l'autorità può mai produrre ordine interiore? L'ordine imposto dall'esterno produce necessariamente disordine.

Forse ne capite la verità intellettivamente, ma riuscite nella realtà ad attuarlo in modo che la vostra mente non rappresenti autorità alcuna, quella d'un libro, di un insegnante, d'una moglie o d'un marito, di genitori di amici o della società? Poiché abbiamo sempre funzionato entro il modello di una formula, e la formula diventa ideologia e autorità; ma nel momento stesso in cui capite veramente che la domanda, "Come posso cambiare?" instaura una nuova autorità, avrete finito per sempre con l'autorità.

Riprendiamo l'argomento con maggiore chiarezza: Io vedo che debbo cambiare completamente dalle radici del mio essere; non posso più dipendere da una qualsiasi tradizione perché la tradizione ha prodotto questa colossale pigrizia, accettazione e obbedienza; non posso più in alcun

modo contare su altri perché mi si aiuti a cambiare, si tratti pure di un maestro, d'un sistema, di una pressione o influenza esterna o interna. Che accade allora?

Prima di tutto, riuscite a rigettare ogni autorità? Se lo potete vuol dire che non avete più paura. Allora cosa avviene? Quando rigettate qualcosa di falso che vi siete trascinato dietro per generazioni, quando vi liberate di un qualsiasi fardello, che cosa avviene? Avete più energia, non è vero? Avete maggior capacità, più carica, più intensità e vitalità. Se non lo sentite allora non vi siete liberati del carico, non avete estirpato il peso morto dell'autorità.

Ma quando ve ne siete liberati e avete quell'energia del tutto esente da paura, dalla paura di commettere un errore, dalla paura di far bene o male quell'energia, allora, non costituisce essa stessa un cambiamento? Abbiamo bisogno di un'enorme dose di energia e la dissipiamo nella paura, ma quando c'è quell'energia che deriva dall'essersi liberato da ogni forma di paura, essa produce una radicale rivoluzione interiore. Voi non dovete fare niente perché avvenga.

In tal modo rimanete soli con voi stessi; e questa è la condizione genuina per chi sia veramente serio su tutta questa faccenda; e dal momento che non state più cercando aiuto da niente e da nessuno, siete già liberi di scoprire. E quando c'è libertà, c'è energia; e quando c'è libertà non si può fare niente di sbagliato. La libertà è assolutamente diversa dalla ribellione.

Non vi è niente di simile all'agire bene o male quando c'è la libertà. Voi siete liberi e agite di conseguenza partendo da questo centro. E da questo momento non vi è più paura, e una mente che non abbia paura è capace di grande amore. E quando c'è amore può fare quello che vuole.

Ciò che ora dobbiamo cercare di fare, quindi, è studiare noi stessi, non secondo gli insegnamenti miei o di qualche analista o filosofo poiché se studiamo noi stessi secondo gli insegnamenti di qualcun altro, studiamo loro, non noi stessi: quello che dobbiamo cercare di fare è studiare quello che realmente siamo.

Una volta che si è compreso che non dobbiamo dipendere da alcuna autorità esteriore nel generare una totale ribellione nella struttura della nostra psiche, compare la difficoltà immensamente più grande di rigettare la nostra autorità interiore, l'autorità delle nostre particolari piccole esperienze e il cumulo di opinioni, conoscenze, idee e ideali. Avete avuto una esperienza ieri che vi ha insegnato qualcosa e quello che vi ha insegnato si trasforma in una nuova forma di autorità di un migliaio di anni. Per poterci comprendere non c'è alcun bisogno né dell'autorità di ieri né di quella di un migliaio di anni poiché noi viviamo le cose, sempre in movimento, sempre scorrendo, senza mai fermarci. Quando ci guardiamo con la morta autorità di ieri non riusciremo a comprendere il movimento vivo e la bellezza e la qualità di questo movimento.

Essere liberi da qualsiasi autorità, vostra o di qualcun altro, vuol dire morire a tutto ciò che appartiene all'ieri, dimodoché la vostra mente sia sempre fresca, sempre giovane, innocente, piena di vigore ed entusiasmo. È solamente in un simile stato che si impara e si osserva. E per questo è necessaria molta consapevolezza, reale consapevolezza di quello che succede dentro di voi, senza tentare di correggerla o suggerirle quello che dovrebbe o non dovrebbe essere, poiché nel momento in cui voi la correggete stabilite una nuova autorità, il censore.

Ora dunque, insieme, tenteremo di studiare noi stessi: non ci sarà una persona che spiega mentre voi leggete e

siete d’accordo o no con lei intanto che seguite le parole sulla pagina; faremo piuttosto un viaggio insieme, un viaggio di scoperta negli angoli più segreti della nostra mente. E per intraprendere un viaggio del genere bisogna viaggiare con poco bagaglio; non possiamo essere appesantiti da opinioni, pregiudizi e conclusioni, tutto quel vecchio bagaglio che abbiamo messo insieme negli ultimi duemila anni e più. Dimenticate tutto quello che sapete su voi stessi; dimenticate tutto quello che avete pensato di voi; cominceremo come se non sapessimo niente.

La scorsa notte è piovuto molto, ed ora il cielo comincia a schiarirsi; è un nuovo fresco giorno. Affrontiamo questo fresco giorno come se fosse il solo giorno. Cominciamo insieme il nostro viaggio lasciandoci dietro tutti i ricordi di ieri e cominciamo a comprenderci per la prima volta.

2. IMPARARE SU NOI STESSI – SEMPLICITÀ E UMILTÀ – CONDIZIONAMENTO

Se pensate che sia importante conoscere voi stessi solamente perché io o qualcun altro vi ha detto che è importante, allora temo che qualsiasi comunicazione tra noi termini qui. Ma se siamo d'accordo che è di importanza vitale che noi ci si comprenda completamente, allora voi ed io abbiamo un rapporto completamente diverso, allora possiamo portare avanti insieme un piacevole, attento e intelligente studio.

Non richiedo la vostra fede; non pretendo di essere una autorità. Non ho niente da insegnarvi, nessuna nuova filosofia, nessun nuovo sistema, non vi è alcuna nuova strada che conduca alla realtà più che alla verità. Qualsiasi forma di autorità, specialmente nel campo del pensiero e della comprensione, è la cosa più distruttiva, più funesta. I capi distruggono i seguaci e i seguaci distruggono i capi. Dovete essere il vostro stesso maestro e il vostro stesso discepolo.

Dovete mettere in dubbio tutto ciò che l'uomo ha accettato come prezioso, necessario.

Se non seguite qualcuno vi sentite molto soli. Siate soli allora. Perché temete di star soli? Perché siete a faccia a

faccia con voi stessi come siete e trovate che siete vuoti, ottusi, stupidi, sgradevoli, colpevoli, ansiosi, una entità secondaria, scadente, di seconda mano. Affrontate questa realtà; guardatela, non fuggitela. Nel momento in cui fuggite comincia la paura.

Quando ci analizziamo non ci isoliamo dal resto del mondo. Non è un processo malsano.

In tutto il mondo l'uomo è preso dagli stessi problemi quotidiani di noi, così quando ci analizziamo non siamo affatto esseri nevrotici poiché non vi è alcuna differenza tra l'individuo e la collettività. E questo è un fatto reale. Noi plasmiamo il mondo a nostra immagine. Non perdiamoci dunque in questa battaglia tra la parte e il tutto.

Bisogna che io diventi consapevole di tutto il campo del mio io, che è la consapevolezza dell'individuo e della società. È solamente allora, quando la mente va al di là di questa consapevolezza individuale e sociale, che posso diventare per me stesso una luce che non si spegnerà mai.

Allora da dove cominceremo a comprenderci? Io sono qua, e come devo fare per studiarmi, osservarmi, vedere quello che realmente succede dentro di me? Posso osservare me stesso solo in una relazione poiché tutta la vita è relazione. Non serve a niente sedersi in un angolo a meditare su me stesso. Non posso esistere da solo. Esisto solamente in rapporto con la gente, con le cose e le idee, e nello studio del mio rapporto con le cose esterne e le persone, così come con le cose interiori, comincio a comprendermi. Qualsiasi altra forma di comprensione è solamente un'astrazione e non posso studiarmi in astratto; non sono una entità astratta; quindi devo studiarmi come fatto reale, come sono, non come vorrei essere.

La comprensione non è un processo intellettuale. Accumulare conoscenza su voi stessi e imparare su voi

stessi sono due cose differenti, poiché la conoscenza che accumulate su voi stessi appartiene sempre al passato e una mente che sia oppressa dal passato è una mente che soffre. Imparare su voi stessi non è come imparare una lingua, una tecnologia, o una scienza: in questo caso naturalmente dovete accumulare e ricordare; sarebbe assurdo ricominciare tutto daccapo, ma nel campo psicologico imparare è sempre presente e la conoscenza è passato, e poiché molti di noi vivono nel passato e ne sono soddisfatti, la conoscenza diventa per noi straordinariamente importante. Ed è questo il motivo per cui adoriamo chi è colto, intelligente, astuto. Ma se imparate ogni momento, ogni minuto, se imparate osservando e ascoltando, se imparate guardando e agendo, allora vedrete che imparare è un movimento costante senza il passato.

Se dite di volervi studiare gradualmente, aggiungendo un po' alla volta, poco a poco, non state studiando voi stessi come realmente siete ma attraverso una conoscenza acquisita. Lo studiare implica una grande sensibilità. Non c'è sensibilità se esiste un'idea, che sia del passato, che domini il presente. Allora la mente non è più veloce, flessibile, agile. Molti di noi non sono sensibili neanche fisicamente. Mangiamo troppo, non ci preoccupiamo di una giusta dieta, fumiamo troppo e beviamo, dimodoché i nostri corpi diventano grassi e insensibili; la qualità dell'attenzione nell'organismo stesso si fa ottusa. Come può esistere una mente sveglia, sensibile e chiara se lo stesso organismo è ottuso e pesante? Possiamo essere sensibili a certe cose che ci toccano personalmente, ma l'essere completamente sensibili a tutti gli aspetti della vita richiede che non vi sia alcuna separazione tra l'organismo e la psiche. È un movimento totale.

Per comprendere qualcosa dovete viverci insieme, dovete osservarla, dovete conoscerne il contenuto, la

natura, la struttura, il movimento. Avete mai provato a vivere con voi stessi? Se sì, comincerete a vedere che non siete statici, ma una fresca cosa vivente. E per vivere con una cosa viva anche la vostra mente deve essere viva. E non può essere viva se è intrappolata da opinioni, giudizi e valutazioni.

Per poter osservare il movimento della vostra mente e del vostro cuore, del vostro intero essere, dovete avere una mente libera, non una mente che è d'accordo o no, che prende posizione nelle dispute, discutendo sulle semplici parole, ma piuttosto una mente che segua con l'intenzione di comprendere una cosa ben difficile da fare poiché molti di noi non sanno come guardare o come ascoltare il nostro stesso essere più di quanto non sappiano come guardare la bellezza di un fiume o ascoltare la brezza tra gli alberi.

Quando condanniamo o giustifichiamo non possiamo vedere chiaramente, e neanche lo possiamo quando le nostre menti ciarlano senza fine; allora noi non osserviamo ciò che è; guardiamo solamente le proiezioni di noi stessi che abbiamo creato. Ciascuno di noi ha una immagine di quello che crediamo di essere o di quello che dovremmo essere, e quella immagine, quel ritratto, ci impedisce nel modo più assoluto di vedere come realmente siamo.

È una delle cose più difficili del mondo guardare qualcosa in modo semplice. Siccome le nostre menti sono molto complesse, abbiamo perso il pregio della semplicità. Non intendo semplicità nell'abbigliamento o nel cibo, indossando solamente una fascia intorno ai fianchi o battendo il primato del digiuno o queste sciocchezze immature che i santi coltivano, ma quella semplicità che permette di guardare direttamente le cose senza avere paura che permette di guardare noi stessi come realmente siamo senza alcuna distorsione di riconoscere quando mentiamo di mentire, e non di nasconderlo o di fuggirne.

Inoltre per comprenderci c’è bisogno di molta umiltà. Se cominciate col dire “Io mi conosco”, avete già smesso di studiarvi; oppure se dite: “Non c’è niente di importante da imparare su di me perché sono solamente un fascio di ricordi, idee, esperienze, tradizioni”, anche allora avete smesso di studiarvi. Nel momento in cui avete raggiunto qualcosa cessate dì avere quella qualità di innocenza e umiltà; nel momento in cui arrivate a una conclusione o cominciate a indagare partendo dalla conoscenza, voi siete finiti, perché allora trasportate ogni cosa viva in termini di passato. E invece se non avete alcun punto d’appoggio, se non c’è certezza, se non c’è alcuna conquista, c’è la libertà di guardare, di raggiungere. E guardare con libertà è qualcosa di sempre nuovo. Un uomo sicuro di sé è un essere umano morto.

Ma come possiamo essere liberi di guardare e studiare quando le nostre menti dalla nascita alla morte sono regolate da una cultura particolare nel limitato modello del nostro ‘io’? Per secoli siamo stati condizionati da nazionalità, casta, ceto, tradizione, religione, lingua, educazione, letteratura, arte, costumi, consuetudini, propaganda di ogni tipo, pressioni economiche, dal cibo che mangiamo, dal clima in cui viviamo, dalla nostra famiglia, i nostri amici, le nostre esperienze, ogni forma di influenza che vi viene in mente e di conseguenza le nostre reazioni ad ogni problema sono condizionate.

Siete consapevoli di essere condizionati? È questa la prima cosa da chiedersi, e non come liberarsi del condizionamento. Potreste non liberarvene mai, e se dite “devo liberarmene”, potete cadere nella trappola di una diversa forma di condizionamento. Siete dunque consapevoli di essere condizionati? Sapete che anche quando guardate un albero e dite, “quella è una quercia”, oppure “quello è un fico del Bengala”, il nome dell’albero, che è una nozione botanica, ha talmente condizionato la

vostra mente che la parola si frappone tra voi e la reale visione dell'albero? Per venire in contatto con l'albero dovete posarci sopra la vostra mano e la parola non vi aiuterà a toccarlo.

Come sapete di essere condizionati? Cosa ve lo dice? Che cosa vi dice che avete fame? non in senso teorico ma il fatto reale della fame? E allo stesso modo, come scoprite il fatto reale del vostro condizionamento? Non è forse per la vostra reazione a un problema, a una sfida? Reagire a ogni sfida secondo il vostro condizionamento, ed essendo il vostro condizionamento inadeguato, reagite sempre inadeguatamente.

Quando ne diventate consapevoli, questo condizionamento dovuto alla razza, alla religione e alla cultura non genera una sensazione di prigionia? Consideriamo solo una forma di condizionamento, la nazionalità. Diventatene consapevoli completamente, sul serio, e vedete se è una cosa che vi fa piacere o alla quale preferite ribellarvi, e se preferite ribellarvi, vedete se volete rompere col vostro condizionamento. Se siete soddisfatti del vostro condizionamento naturalmente non farete niente contro di esso, ma se non ne siete soddisfatti quando ne diventate consapevoli, comprenderete che non agite mai al di fuori di esso. Mai! E quindi vivete sempre nel passato con ciò che è morto.

Potete vedere quanto siete condizionati solamente quando compare un conflitto nella continuità del piacere o nell'assenza del dolore. Se intorno a voi ogni cosa è perfettamente felice, vostra moglie vi ama, voi l'amate, avete una casa bella, bei bambini e molti soldi, allora non siete affatto consapevole del vostro condizionamento. Ma quando sorge lo scompiglio, quando vostra moglie si interessa a qualcun altro o perdete i vostri soldi o siete minacciati dalla guerra o dall'ansia, allora scoprite di essere

condizionati. Quando lottate contro ogni scompiglio o vi difendete da minacce interiori o esteriori, allora sapete di essere condizionati. E poiché molti di noi sono turbati per la maggior parte del tempo, sia da fatti superficiali che da quelli più profondi, proprio questo turbamento indica che siamo condizionati. Finché l'animale viene coccolato reagisce con dolcezza, ma quando lo si maltratta tutta la violenza della sua natura viene alla luce.

Siamo turbati dalla vita, dalla politica, dalla situazione economica, dall'orrore, brutalità e sofferenza che regnano nel mondo come in noi stessi, e da ciò comprendiamo quanto fortemente siamo condizionati. E che dovremmo fare? Accettare questo turbamento e vivere con esso come molti di noi fanno? Abituarci ad esso come ci si abitua a vivere col mal di schiena? Sopportarlo?

In tutti noi c'è la tendenza a sopportare le cose, ad abituarci ad esse, a darne la colpa alle circostanze. "Ah, se le cose andassero bene sarebbe diverso", diciamo; oppure, "Datemi l'opportunità ed io realizzerò i miei sogni"; oppure, "Sono distrutto da tutta questa ingiustizia", dando sempre la colpa dei nostri problemi ad altri, o all'ambiente, o alla situazione economica.

Se ci si abitua a questo turbamento vuol dire che la propria mente è diventata ottusa, proprio come succede quando ci si abitua talmente alla bellezza che ci circonda da non esserne più colpiti. Si diventa indifferenti, duri e incalliti, e la propria mente diventa sempre più ottusa.

Se non riusciamo ad abituarci ad esso tentiamo di fuggirlo prendendo la droga, aderendo a un movimento politico, vociando, scrivendo, andando a vedere una partita di pallone o andando in un tempio o in una chiesa o trovando altre forme di divertimento.

Per quale motivo fuggiamo dai fatti reali? Abbiamo paura della morte consideriamolo un semplice esempio e inventiamo ogni possibile teoria, speranza, fede, per mascherare il fatto della morte, ma la morte è sempre li. Per comprendere un fatto dobbiamo fronteggiarlo, non fuggirlo. Molti di noi temono la vita quanto la morte. Temiamo per la nostra famiglia, abbiamo paura della pubblica opinione, di perdere il lavoro, la sicurezza, e centinaia di altre cose. Il semplice fatto è che siamo spaventati, e non che siamo spaventati da questo o quello. Perché dunque non possiamo fronteggiarlo?

Potete fronteggiare qualcosa solo nel presente, e se non gli permettete di essere presente perché voi lo state sempre fuggendo, non potrete mai fronteggiarlo, e poiché abbiamo ideato un intero sistema di fuga restiamo intrappolati nell'abitudine di fuggire.

Ora, se siete veramente sensibili, veramente seri, sarete consapevoli non solamente del vostro condizionamento ma anche dei pericoli in cui esso si risolve, e delle brutalità e odio che esso genera. Perché dunque se vedete il pericolo che deriva dal condizionamento, non agite? È forse perché siete pigri, come se la pigrizia fosse mancanza di energia? Tuttavia non vi mancherebbe l'energia se vedeste un immediato pericolo fisico, come un serpente sul sentiero, o un precipizio, o un incendio. Perché dunque non agite quando vedete il pericolo che deriva dal condizionamento? Nel caso che vi rendeste conto che il nazionalismo è un pericolo per la vostra sicurezza, non agireste? La risposta è che non vedete. Vi potreste accorgere che il nazionalismo conduce all'autodistruzione attraverso un processo di analisi intellettuale, ma non vi sarebbe alcun contenuto emotivo. Diventate vitali solamente quando c'è un contenuto emotivo.

Se vedrete il pericolo del vostro condizionamento solo come un concetto intellettuale non farete mai niente. Nella visione del pericolo come semplice idea sorge un conflitto tra l'idea e l'azione e quel conflitto vi priva della vostra energia. È solo quando vedete immediatamente il condizionamento e il pericolo che ne deriva, come se vedeste un precipizio, che agite. Così vedere è agire.

Molti di noi camminano nella vita disattenti, reagendo senza pensare, in conformità con l'ambiente in cui sono cresciuti, e simili reazioni generano solamente ulteriore schiavitù, ulteriore condizionamento, ma nel momento in cui presterete totale attenzione al vostro condizionamento vedrete che siete completamente liberi dal passato, che esso se ne scorre via naturalmente.

3. COSCIENZA – LA TOTALITÀ DELLA VITA – CONSAPEVOLEZZA

Quando diventerete consapevoli del vostro condizionamento comprenderete l'intera vostra coscienza. La coscienza è il campo totale in cui esistono le funzioni del pensiero e i rapporti.

Tutti i motivi, intenzioni, desideri, piaceri, paure, ispirazioni, brame, speranze, dolori, gioie si trovano in quel campo. Ma siamo giunti a dividere questa coscienza in quella attiva e in quella inattiva, in un livello superiore ed uno inferiore, cioè tutti i pensieri, i sentimenti e le attività quotidiane alla superficie e, al di sotto di essa, il cosiddetto subconscio, tutte quelle cose con cui non abbiamo familiarità, che si esprimono occasionalmente con certi indizi, intuizioni e sogni.

Ci occupiamo di una piccola parte della nostra coscienza, che è la maggior parte della nostra vita; per quanto riguarda la parte rimanente, con i suoi motivi, le sue paure, le sue caratteristiche razziali ed ereditarie, non sappiamo ancora come penetrarla. Ora vi chiedo, esiste veramente una cosa come il subconscio? Usiamo questa parola con grande facilità. Abbiamo accettato l'esistenza di una cosa simile e tutte le frasi e il linguaggio convenzionale degli analisti e degli psicologi si sono infiltrate nel linguaggio

comune; ma esiste una cosa simile? E come mai le attribuiamo tanta importanza? Mi sembra che sia altrettanto vacua e stupida della mente conscia altrettanto limitata, fanatica, condizionata, angosciosa e di poco valore.

Allora è possibile essere totalmente consapevoli dell'intero campo della coscienza e non solamente di una parte, di un frammento di essa? Se siete capaci di essere consapevoli della totalità, allora agite in ogni momento con la totalità della vostra attenzione, e non con una sola parte di essa. È importante comprenderlo, perché quando siete totalmente consapevoli dell'intero campo della coscienza non esiste attrito. Esiste attrito solamente quando frazionate in livelli differenti la coscienza, che è tutta pensiero, sentimento e azione.

Viviamo in frammenti. In ufficio siete una cosa e a casa un'altra; discutete di democrazia, ma nel vostro intimo siete dispotico; dite di amare il prossimo e tuttavia lo uccidete con la rivalità; c'è una parte di voi che lavora, che guarda, indipendentemente dall'altra. Siete consapevole di questa esistenza frammentaria dentro di voi? Ed è possibile per un cervello che abbia disperso il proprio funzionamento, il proprio pensiero, in frammenti è possibile per un cervello simile essere consapevole dell'intero campo? È possibile guardare all'intera coscienza in modo completo, totale, essere, cioè, totalmente un essere umano?

Se, nel tentativo di comprendere l'intera struttura del "sé", dell'io, con tutta la sua straordinaria complessità, procedete passo a passo, scoprendo uno strato dopo l'altro, esaminando ogni pensiero, ogni sentimento e ogni motivo, resterete intrappolati nel processo analitico che vi può prendere settimane, mesi, anni, e quando ammettete il tempo nel processo di comprensione di voi stessi dovrete calcolare ogni forma di alterazione poiché l'io è una entità complessa, in movimento, una entità vivente, che lotta,

desidera, rifiuta, con le pressioni e le sollecitazioni e le influenze di ogni tipo che continuamente agiscono su di esso. Scoprirete così che questa non è la strada giusta; comprenderete che l'unica via per guardare in voi stessi è quella della totalità, dell'immediatezza, senza tempo; e potrete vedere la totalità di voi stessi solo quando la mente non sarà frammentata. Quello che vedete nella totalità è la verità.

Ora, potete farlo? Molti di noi non possono perché non hanno mai affrontato il problema con tanta serietà, perché non hanno mai realmente guardato in se stessi. Mai. Biasimano gli altri, cercano giustificazioni o hanno paura di guardare. Ma quando guardate totalmente date tutta la vostra attenzione, tutto il vostro essere, ogni cosa di voi stessi, i vostri occhi, le vostre orecchie, i vostri nervi; presterete attenzione con un completo autoabbandono, e allora non vi sarà adito per la paura, per le contraddizioni, e quindi non vi sarà conflitto.

L'attenzione non è qualcosa di simile alla concentrazione. La concentrazione è esclusione; l'attenzione, che è totale consapevolezza, non esclude niente. Mi sembra che molti di noi non siano consapevoli, non solo di quello di cui stiamo parlando ma anche del loro ambiente, dei colori che ci sono intorno, della gente, dell'ombra degli alberi, delle nuvole, dello scorrere dell'acqua. Forse è perché siamo talmente preoccupati per noi stessi, per piccoli insignificanti problemi, per le idee, i piaceri, la professione e le ambizioni che non siamo oggettivamente consapevoli. E tuttavia parliamo in continuazione di consapevolezza. Una volta in India viaggiavo in macchina. C'era un autista che guidava e io sedevo accanto a lui. Dietro c'erano tre signori che discutevano intensamente della consapevolezza e su di essa mi ponevano delle domande; sfortunatamente in quel momento l'autista guardava altrove e investì un'oca, e i tre signori continuavano a parlare della consapevolezza

totalmente inconsapevoli di aver investito un’oca. Quando a quei signori che tentavano di essere consapevoli fu fatta notare quella mancanza di attenzione fu per loro una grande sorpresa.

Lo stesso accade per molti di noi. Non siamo consapevoli di ciò che è esteriore o interiore.

Se volete comprendere la bellezza di un uccello, una mosca, una foglia, o una persona con tutte le sue complessità, dovete dare la vostra intera attenzione, che è consapevolezza. E potrete dare tutta la vostra attenzione solamente quando ve ne curiate, il che vuol dire che realmente desiderate comprendere: allora date tutto il vostro cuore e la vostra mente per scoprire.

Una simile consapevolezza è come vivere in una stanza con un serpente; lo osservate ogni momento, siete molto, molto attenti al minimo rumore che fa. Un simile stato di attenzione è totale energia; in una simile consapevolezza la totalità di voi stessi è rivelata in un istante.

Quando avrete guardato in voi stessi così profondamente potrete andare anche più a fondo.

Quando usiamo la parola “più a fondo” non la usiamo in senso comparativo. Noi pensiamo in termini di paragone profondo e superficiale, felice e infelice. Facciamo sempre delle valutazioni, dei paragoni. Ora, esiste uno stato come la superficialità e la profondità in qualcuno? Quando dico: “La mia mente è superficiale, insignificante, meschina, limitata”, come faccio a sapere tutte queste cose? Perché ho paragonato la mia mente con la vostra, che è più vivace, ha maggiori capacità, è più intelligente e sveglia. Posso sapere della mia meschinità senza fare un paragone? Quando ho fame, non metto a confronto questa fame con quella di ieri.

La fame di ieri è un’idea, un ricordo.

Se passo tutto il mio tempo a paragonarmi con voi, a lottare per diventare uguale a voi, allora io nego di essere me stesso. Allora creo un'illusione. Quando ho compreso che il paragone sotto ogni aspetto conduce solamente a una più grande illusione e a una più grande miseria, proprio come quando io analizzo me stesso, aumento la conoscenza di me stesso poco per volta, o mi identifico con qualcosa al di fuori di me stesso, sia esso lo Stato, un saggio o una ideologia, quando comprendo che tutti questi processi conducono solamente a una maggiore conformità e quindi a un maggior conflitto, quando vedo tutto ciò, lo metto da parte.

Allora la mia mente non cerca più. È molto importante capirlo. Allora la mia mente non va più cercando a tastoni, frugando, ponendo domande. Questo non vuol dire che la mia mente sia soddisfatta di come sono le cose, ma una simile mente non ha illusioni. Una mente simile si può muovere in una direzione totalmente diversa. La dimensione in cui generalmente viviamo, la vita di ogni giorno che è dolore, piacere e paura, ha condizionato la nostra mente, ne ha limitato la natura, e quando quel dolore, piacere e paura scompaiono (il che non vuol dire che non proverete più felicità: la felicità è completamente diversa dal piacere) allora la mente funziona in una diversa dimensione in cui non compare il conflitto, nessuna sensazione di "alterità".

A parole possiamo andare solo fino a questo punto: quello che c'è al di là non può essere espresso in parole poiché la parola non è la cosa. Fino a questo punto possiamo descrivere, spiegare, ma nessuna parola o spiegazione può aprire la porta. Quello che può aprire la porta è la consapevolezza e l'attenzione quotidiana: consapevolezza di come parliamo, di quello che diciamo, di come camminiamo, di quello che pensiamo. È come pulire una camera e poi tenerla in ordine. Tenere la stanza in

ordine è importante in un senso, ma totalmente privo di importanza in un altro. Ci deve essere ordine in una stanza, ma l'ordine non aprirà la porta o la finestra. Quello che aprirà la porta non è il vostro volere o il vostro desiderio. Non potreste invitare l'altro. Tutto quello che potete fare è tenere in ordine la stanza, il che vuol dire essere virtuosi per il fatto in se stesso e non per quello che esso porterà con sé. Essere equilibrati, ragionevoli, tranquilli. Allora, forse, se sarete fortunati, la finestra si aprirà e il vento entrerà.

Ma può anche non succedere. Dipende dallo stato della mente. E lo stato della mente può essere compreso solo da voi stessi, osservandola, non tentando mai di controllarla, non prendendo posizioni, senza mettersi in una posizione di contrasto, o essere d'accordo, senza mai giustificare, condannare, giudicare cioè osservarla senza fare scelte. E da questa consapevolezza senza scelta la porta potrebbe aprirsi e voi conoscereste quella dimensione in cui non esiste conflitto e non esiste tempo.

4. RICERCA DEL PIACERE – DESIDERIO – PERVERSIONE DOVUTA AL PENSIERO – MEMORIA – GIOIA

Nell’ultimo capitolo abbiamo detto che la gioia è qualcosa di completamente diverso dal piacere, vediamo dunque di scoprire che cosa implica il piacere e se è possibile vivere in un mondo in cui non ci sia affatto piacere ma solo uno straordinario senso di gioia, di perfetta felicità.

Siamo tutti impegnati nella ricerca del piacere sotto ogni aspetto: piacere intellettuale, dei sensi o culturale, il piacere di fare riforme, di dire agli altri cosa fare, di curare i mali della società, di fare del bene, il piacere di una maggiore conoscenza, di un più grande appagamento fisico, di una maggiore esperienza, di una maggiore comprensione della vita, dell’intelligenza e dell’abilità della mente, e il piacere estremo è, naturalmente, avere Dio.

Il piacere è la struttura della società. Dall’infanzia fino alla morte andiamo segretamente con astuzia o anche apertamente inseguendo il piacere. Perciò qualsiasi sia il nostro tipo di piacere, credo che dovremo essere molto chiari a proposito poiché esso guiderà e modellerà le nostre vite. È perciò importante per ciascuno di noi studiare attentamente, con titubanza e delicatezza, questa faccenda

del piacere, poiché raggiungere il piacere, e quindi nutrirlo e mantenerlo è una necessità fondamentale della vita, e senza di esso l'esistenza diventa ottusa, stupida, solitaria e priva di significato.

Potreste allora chiedere perché la vita non dovrebbe essere guidata dal piacere. Per la semplicissima ragione che il piacere deve portare con sé dolore, frustrazione, sofferenza e paura, e, come conseguenza della paura, la violenza. Se volete vivere a questo modo, vivete a questo modo. La maggior parte del mondo, comunque, lo fa; ma se volete essere liberi dalla sofferenza dovete comprendere l'intera struttura del piacere.

Comprendere il piacere non vuol dire negarlo. Non lo stiamo condannando né stiamo dicendo che è giusto o sbagliato, ma se lo ricerchiamo, facciamolo con gli occhi aperti, sapendo che una mente che cerca sempre il piacere deve inevitabilmente trovare anche la sua ombra, il dolore. Non possono essere separati, sebbene noi si corra dietro al piacere tentando di evitare il dolore.

Ora, perché la mente cerca sempre il piacere? Qual è il motivo per cui facciamo cose nobili e turpi sotto la segreta influenza del piacere? Perché ci sacrifichiamo e soffriamo sul sottile filo del piacere? Cos'è il piacere e come nasce? Mi chiedo se qualcuno di voi si è posto queste domande ed ha seguito le risposte proprio sino alla fine.

Il piacere nasce attraverso quattro stadi: percezione, sensazione, contatto e desiderio.

Vedo una bellissima macchina, e allora provo una sensazione, una reazione per averla vista; quindi la tocco o immagino di toccarla, e sorge così il desiderio di possederla e di farmici vedere sopra. Oppure vedo una bella nuvola, o una montagna che si delinea netta contro il cielo, o una foglia appena nata in primavera, o una profonda valle ricca

di incanto e di splendore, o uno splendido tramonto, oppure un bel viso, intelligente, sveglio, ma non conscio di se stesso e quindi non più bello. Guardo tutto ciò con intensa gioia e per il modo con cui osservo non esiste osservatore ma solamente vera e propria bellezza come amore. Per un momento tutti i miei problemi, ansietà e miserie sono assenti: esiste solamente quella cosa meravigliosa. Posso guardarla con gioia e il momento dopo dimenticarla, oppure interviene la mente, e allora ha inizio il problema; la mia mente continua a pensare a quello che ha visto e alla sua bellezza; mi dico che mi piacerebbe rivederla ancora molte volte. Il pensiero comincia a far paragoni, a giudicare e a dire, “voglio averla di nuovo domani”. Il protrarsi di una esperienza che per un solo secondo ha prodotto gioia è sostenuto dal pensiero.

La stessa cosa succede per il desiderio sessuale o per qualsiasi altra forma di desiderio.

Non c’è niente di sbagliato nel desiderio. Reagire è perfettamente normale. Se mi pungete con una spilla io reagirò a meno che non sia paralizzato. Ma a tal punto interviene il pensiero che continua a ripensare alla gioia e la trasforma in piacere. Il pensiero vuole ripetere l’esperienza, e tante più volte la ripetete, tanto più essa diventa meccanica; più ci pensate, più il pensiero dà forza al piacere. Così il pensiero crea e sostiene il piacere per mezzo del desiderio, e gli dà continuità, e la naturale reazione di desiderio ad ogni cosa bella è corrotta dal pensiero. Il pensiero la trasforma in un ricordo e il ricordo è nutrito dal continuo pensarci.

Naturalmente a un certo livello il ricordo ha un posto. Nella vita di tutti i giorni non potremmo assolutamente andare avanti senza di esso. Nel suo campo deve essere efficiente, ma c’è uno stato della mente in cui ha pochissimo

spazio. Una mente che non sia paralizzata dal ricordo gode di una vera libertà.

Avete mai notato che quando reagite a qualcosa in modo totale, con tutto il vostro cuore, il ricordo compare pochissimo? È solamente quando non reagite a una provocazione con tutto il vostro essere che compare il conflitto, la lotta, e questo genera confusione, e piacere o dolore. E la lotta dà origine al ricordo. Per tutto il tempo quel ricordo viene accresciuto da altri ricordi e sono essi che reagiscono. Qualsiasi cosa che sia risultato del ricordo è vecchia e quindi mai libera. Non esiste niente di simile alla libertà del pensiero. È pura assurdità.

Il pensiero non è mai nuovo, poiché il pensiero è la risposta del ricordo, dell'esperienza, della conoscenza. Poiché è vecchio, il pensiero rende vecchio quello che avete guardato con gioia e percepito in modo straordinario per un momento. Derivate il piacere da ciò che è vecchio, mai da ciò che è nuovo. Nel nuovo non c'è tempo.

Se potrete dunque guardare qualsiasi cosa senza lasciare che il pensiero si insinui, se potrete guardare un viso, un uccello, il colore di un sari, la bellezza di uno specchio d'acqua scintillante al sole, o qualsiasi cosa che vi procuri gioia, se potrete guardare senza poi volere che l'esperienza si ripeta, allora non ci sarà dolore, paura, ma piuttosto una straordinaria gioia.

È la lotta per ripetere e protrarre il piacere che si trasforma in sofferenza. Guardatelo in voi stessi. Proprio il volere che il piacere si ripeta genera dolore, poiché esso non è lo stesso di ieri.

Lottate per raggiungere la stessa gioia, non solo per il vostro senso estetico ma per la stessa intima qualità della mente, e siete urtati e dispiaciuti perché vi è negato.

Avete osservato cosa vi accade quando vi viene negato un piccolo piacere? Quando non ottenete quello che volete, diventate ansiosi, invidiosi, pieni di odio. Avete mai notato quando vi viene negato il piacere di bere o di fumare o del sesso o di qualsiasi cosa, avete notato che battaglie dovete fare? E tutto ciò è una forma di paura, non è vero? Avete paura di non ottenere quello che volete o di perdere quello che avete. Quando qualche particolare fede o ideologia in cui avete creduto per anni è scossa o vi viene strappata via dalla logica o dalla vita, non avete paura di restare soli? Quella fede vi ha dato per anni soddisfazione e piacere, e quando vi vien portata via vi lascia in difficoltà, vuoti, e la paura rimane finché non trovate un'altra forma di piacere, un'altra fede.

Mi sembra talmente semplice, e proprio perché è talmente semplice ci rifiutiamo di vederne la semplicità. Ci piace complicare le cose. Quando vostra moglie si allontana, non siete gelosi? Non siete arrabbiati? Non odiate l'uomo che l'ha attratta? E che cos'è tutto ciò se non paura di perdere qualcosa che vi ha dato molto piacere, compagnia, un certo senso di sicurezza e la soddisfazione di possedere?

Se dunque capite che dove c'è una ricerca del piacere deve esserci anche dolore, vivete nel modo che volete, ma non andate proprio a cacciarvici. Se tuttavia volete por fine al piacere, dovete essere totalmente attenti, è questo il modo per por fine al piacere, all'intera struttura del piacere, non tagliarlo fuori come fanno i monaci o i sannyasi, senza mai guardare una donna perché credono che sia peccato e che quindi distrugga la vitalità della loro comprensione, ma vedendone l'intero significato e importanza. Allora proverete una straordinaria gioia nella vita.

Non potete pensare alla gioia. La gioia è qualcosa di immediato e, pensandoci, la trasformate in piacere. Vivere

nel presente è la percezione istantanea della bellezza e la grande gioia che ne deriva senza richiederne piacere.

5. INTERESSE PER SE STESSI – BRAMA DI POSIZIONE – PAURE E TOTALE PAURA – FRAMMENTAZIONE DEL PENSIERO – FINE DELLA PAURA

Prima di procedere vorrei chiedervi qual è il vostro interesse fondamentale, perenne nella vita. Mettendo da parte ogni risposta indiretta e affrontando questa domanda direttamente e onestamente, cosa rispondereste? Lo sapete?

Forse che il vostro interesse non siete voi stessi? Questo è comunque quello che la maggior parte di noi direbbe se rispondesse sinceramente. Sono interessato al mio progresso, al mio lavoro, alla mia famiglia, al piccolo angolo in cui vivo, a raggiungere una posizione migliore, maggior prestigio, maggior potenza, maggior dominio sugli altri, eccetera. Penso che sarebbe logico – non è vero? – ammettere con noi stessi che è questo quello che più ci interessa: “io” come prima cosa.

Qualcuno potrebbe dire che è sbagliato interessarsi come prima cosa a se stessi. Ma cos’è sbagliato se non il

fatto che raramente lo riconosciamo convenientemente e con onestà? Se lo facciamo ne siamo un po' vergognosi. Dunque, ecco come stanno le cose: si è fondamentalmente interessati a se stessi, ma per varie ragioni ideologiche e tradizionali si pensa che ciò sia sbagliato. Ma quello che si pensa non ha alcun valore. Perché introdurre questo giudizio di valore? Questa è un'idea, un concetto. Quello che è un fatto è che si è fondamentalmente e perennemente interessati a se stessi.

Potete dire che c'è più soddisfazione ad aiutare qualcun altro piuttosto che a pensare a voi stessi. Qual è la differenza? È ancora interesse per se stessi. Se aiutare gli altri vi dà maggiore soddisfazione, vi preoccupate sempre di quello che vi darà maggiore soddisfazione. Perché volerlo vedere come un concetto ideologico? Perché questa doppiezza di pensiero? Perché non dire, "Quello che voglio in realtà è la soddisfazione, sia nel sesso, o nell'aiutare gli altri, o nel diventare un gran santo, uno scienziato o un uomo politico"? È lo stesso processo, non è vero? Quello che vogliamo è la soddisfazione sotto qualsiasi forma, sottile o manifesta. Quando diciamo di volere la libertà lo facciamo perché crediamo che sia una soddisfazione meravigliosa averla, e l'estrema soddisfazione è, naturalmente, l'autorealizzazione. Quello che realmente cerchiamo è una soddisfazione in cui sia assente qualsiasi scontentezza.

Molti di noi desiderano ardentemente la soddisfazione di un posto nella società perché hanno paura di essere nessuno. La società è costruita in modo tale che chi ha una posizione di rispetto è trattato con grande cortesia, mentre chi non l'ha non gode di alcuna considerazione.

Chiunque al mondo vuole una posizione, sia nella società, sia nella famiglia, sia sedere alla destra di Dio, e questa posizione deve essere riconosciuta dagli altri, altrimenti non è affatto una posizione. Dobbiamo star sempre seduti

sul palco. Interiormente siamo un vortice di miseria e di malignità e quindi essere esteriormente considerati una grande figura è molto piacevole. Questo ardente desiderio di posizione, di prestigio, di potere, di essere riconosciuti dalla società come una persona eminente in qualche campo, è il desiderio di dominare gli altri, e questo desiderio di dominio è una forma di aggressività. Il santo che cerca una posizione per la sua santità è altrettanto aggressivo del pollo che va beccando nell'aia. E qual è la causa di questa aggressività? È la paura, non vi pare?

La paura è uno dei più grossi problemi della vita. Una mente che sia intrappolata dalla paura vive nella confusione, nel conflitto, e quindi deve essere violenta, distorta e aggressiva.

Non osa distaccarsi dai suoi caratteristici modelli di pensiero, e ciò genera l'ipocrisia. Finché non saremo liberi dalla paura, finché saliremo montagne altissime, finché inventeremo ogni tipo di Dio, resteremo sempre nell'oscurità.

Vivendo in una tale società corrotta e stupida, come facciamo, con l'educazione che riceviamo, basata sulla competizione che genera paura, siamo sovraccarichi di paure di ogni tipo, e la paura è una cosa spaventosa che deforma, distorce e intorpidisce i nostri giorni.

Esiste la paura fisica, ma quella è una reazione che abbiamo ereditato dagli animali. Qui ci occupiamo della paura psicologica, poiché quando avremo capito le paure psicologiche profondamente radicate potremo anche affrontare la paura animale, mentre invece l'occuparsi come prima cosa della paura animale non ci sarebbe di nessun aiuto per comprendere le paure psicologiche.

Abbiamo sempre paura di qualcosa; non esiste paura in astratto, essa è sempre in rapporto a qualcosa. Conoscete

le vostre paure? paura di perdere il lavoro, di non avere a sufficienza cibo o soldi, di quello che i vostri vicini o il pubblico pensa di voi, di non essere un uomo di successo, di perdere la posizione in società, di essere disprezzato o ridicolizzato, paura del dolore e delle malattie, della dominazione, di non sapere mai cosa sia l'amore o di non essere mai amato, di perdere vostra moglie o i vostri bambini, della morte, di vivere in un mondo che sembra morto, della noia assoluta, di venir meno alla immagine che gli altri si sono creata di voi, di perdere la fede, queste ed innumerevoli altre paure: sapete quali sono le vostre particolari paure? E cosa fate generalmente nei loro confronti? Le fuggite, non è vero, o inventate idee e immagini per coprirle. Ma fuggire dalla paura vuol dire solamente farla crescere.

Una delle cause principali della paura è che non vogliamo affrontare noi stessi come realmente siamo. Così, proprio come dobbiamo fare con le stesse paure, dobbiamo esaminare tutto il sistema di fuga che ci siamo creati per potercene sbarazzare. Se la mente, nella quale è incluso anche il cervello, tenta di sopraffare la paura, tenta di sopprimerla, di disciplinarla, di controllarla, di trasformarla, compare un attrito, un conflitto, e quel conflitto è uno spreco di energia.

La prima cosa da chiederci dunque è che cos'è la paura e come nasce. Cosa intendiamo con la parola paura? Mi chiedo cosa sia la paura e non di cosa ho paura.

Conduco un certo tipo di vita; penso secondo un certo modello; seguo una certa fede e certi dogmi e non voglio che questi modelli di vita vengano scossi perché sono profondamente radicato in essi. Non voglio che vengano scossi perché questo mi metterebbe in una situazione di ignoranza, e questo non mi va. Se vengo staccato da quello che conosco e in cui credo, voglio essere ragionevolmente

sicuro dello stato di cose a cui vado incontro. Perciò le cellule del pensiero hanno creato un modello e si rifiutano di crearne un altro che potrebbe essere insicuro.

Il movimento dalla certezza all'incertezza è ciò che noi chiamiamo paura.

Nell'attuale momento, poiché sto seduto qui non ho paura; nel presente non ho paura, non mi sta succedendo niente, nessuno mi minaccia o mi porta via qualcosa. Ma oltre il momento attuale c'è uno strato più profondo nella mente che consciamente o inconsciamente pensa a quello che potrebbe succedere nel futuro o si preoccupa che qualcosa del passato possa raggiungermi. Così temo sia il passato che il futuro. Ho diviso il tempo in passato e futuro. Interviene il pensiero e dice: "Sta' attento che non accada di nuovo", oppure: "Tienti pronto per il futuro. Il futuro potrebbe riuscirti pericoloso. Per ora hai qualcosa ma potresti perderla. Potresti morire domani, tua moglie potrebbe andarsene, potresti perdere il lavoro. Potresti non diventare mai famoso. Potresti rimanere solo. Hai bisogno di essere assolutamente sicuro del domani".

Ora prendete la vostra particolare forma di paura. Guardatela. Osservate le vostre reazioni ad essa. Potete stare a guardarle senza ricorrere alla fuga, alla giustificazione, alla condanna o al soffocamento? Potete stare a guardarla senza ricorrere alla parola che genera la paura? Potete osservare la morte, per esempio, senza la parola che fa sorgere la paura della morte? La semplice parola genera un tremito, non è vero? Come per esempio la parola amore produce anche essa un tremito, un'immagine. Ora è l'immagine della morte che avete in mente, il ricordo di tante morti che avete visto e l'associarvi a quegli incidenti è quella immagine che genera la paura? O avete realmente paura della fine e non dell'immagine che crea l'idea della fine? È la parola morte che vi spaventa o la fine

vera e propria? Se è la parola o il ricordo che genera la vostra paura, allora non è affatto paura.

Diciamo che due anni fa siete stati ammalati, e il ricordo di quella sofferenza, di quella malattia, rimane e la memoria operante dice, “Sta’ attento, non ti ammalare di nuovo”. Così la memoria con le sue associazioni crea la paura, e quella non è affatto vera paura perché per il momento siete in buona salute. Il pensiero, che appartiene sempre al passato – poiché il pensiero è la reazione della memoria e le memorie appartengono sempre al passato – il pensiero crea, nel tempo, la sensazione che voi avete paura, che non è un fatto reale. Il fatto è che state bene. Ma l’esperienza, che è rimasta nella mente in qualità di ricordo, stimola il pensiero, “Sta’ attento, non ammalarti di nuovo”.

Vediamo così che il pensiero genera un tipo di paura. Ma a parte questo la paura c’è veramente? La paura è sempre il risultato del pensiero, e se lo è, esiste qualche altra forma di paura? Abbiamo paura della morte cioè di qualcosa che accadrà domani o dopodomani, nel tempo. Esiste una differenza tra le condizioni reali e quello che accadrà. Ora il pensiero ha sperimentato questa condizione; avendo osservato la morte dice, “Morirò”. Il pensiero crea la paura della morte, ma se non lo facesse esisterebbe veramente la paura?

La paura è il risultato del pensiero? Se lo è, il pensiero è sempre vecchio, la paura è sempre vecchia. Come abbiamo già detto, non esiste il pensiero nuovo. Se lo riconosciamo, è già vecchio. Quello di cui abbiamo paura dunque è la ripetizione di qualcosa che appartiene al passato, il pensiero di quello che è stato proiettato nel futuro. Il pensiero dunque è il responsabile della paura. È così, potrete accorgervene da soli. Quando siete a confronto con qualcosa in modo immediato non esiste paura. Solo quando interviene il pensiero compare la paura.

La nostra domanda è dunque questa: è possibile per la mente vivere, completamente, totalmente, nel presente? Solo così la mente non prova paura. Per comprenderlo però dovete comprendere la struttura del pensiero, della memoria e del tempo. Una volta che l'avrete compresa, non intellettualmente, non a parole, ma realmente con tutto il cuore e la mente, mettendocela tutta, sarete libero dalla paura; allora la mente potrà servirsi del pensiero senza che questo crei la paura.

Il pensiero, come la memoria, è naturalmente indispensabile nella vita quotidiana. È l'unico mezzo che abbiamo per comunicare, fare il nostro lavoro eccetera. Il pensiero è la reazione alla memoria, che si è venuta accumulando con l'esperienza, la conoscenza, la tradizione, il tempo. E da questo retroterra di memoria noi reagiamo, e questa reazione è il pensiero. Così il pensiero è essenziale a certi livelli, ma quando si proietta psicologicamente come futuro e passato, creando la paura come anche il piacere, la mente viene resa ottusa e l'inazione è quindi inevitabile.

Così mi chiedo: "Perché, perché, perché penso al futuro e al passato in termini di piacere e di dolore, sapendo che questo tipo di pensiero genera paura? Non è possibile che il pensiero si fermi psicologicamente, perché altrimenti la paura avrebbe mai fine?".

Uno dei compiti del cervello è di essere occupato con qualcosa in ogni momento. Molti di noi cercano di tenere la mente sempre occupata per evitare di vedersi come realmente sono.

Temiamo di essere vuoti. Temiamo di guardare le nostre paure.

Al livello conscio potete essere consapevoli delle vostre paure, ma potete esserlo a livelli più profondi della vostra mente? E come farete a scoprire le paure nascoste,

segrete? Bisogna dividere la paura in conscia ed inconscia? È una domanda molto importante. Lo specialista, lo psicologo, l'analista hanno diviso la paura in un livello profondo ed uno superficiale, ma se seguirete quello che dicono gli psicologi o quello che dico io, se comprenderete le nostre teorie, i nostri dogmi, la nostra conoscenza, non comprenderete voi stessi. Non riuscirete a comprendervi in base a quello che dice Freud o Jung, o a quello che dico io. Le teorie degli altri non hanno assolutamente alcuna importanza. È a voi stessi che dovete porre la domanda, bisogna dividere la paura in conscia ed inconscia? Oppure esiste solamente la paura, a cui poi date diversi aspetti? Esiste solamente una forma di desiderio; esiste solo il desiderio. Voi desiderate. L'oggetto del desiderio cambia, ma il desiderio è sempre lo stesso. E dunque forse esiste egualmente solo la paura. Avete paura delle cose più svariate, ma c'è solamente una paura.

Quando comprenderete che la paura non può essere divisa vi accorgerete di aver completamente messo da parte il problema del subconscio e così avrete ingannato gli psicologi e gli analisti. Quando comprenderete che la paura è un unico movimento che si esprime in modi diversi e quando vedrete il movimento e non l'oggetto a cui il movimento tende, allora vi troverete a faccia a faccia con un enorme problema: come riuscire a guardarlo senza la frammentazione che la mente ha coltivato?

Esiste solamente paura totale, ma come può la mente che pensa a frammenti osservare questa immagine totale? Può farlo? Abbiamo vissuto una vita frammentaria, e possiamo guardare la paura totale solo tramite il processo frammentario del pensiero. Tutto il processo del meccanismo del pensiero consiste nel disperdere ogni cosa in frammenti: vi amo e vi odio; siete mio nemico, siete mio amico; le mie particolari idiosincrasie e inclinazioni, il lavoro, la posizione, il prestigio, mia moglie, i miei figli, la

mia patria e la vostra, il mio Dio e il vostro. Tutto ciò è frammentazione del pensiero. E questo pensiero guarda lo stato totale di paura, o tenta di guardarlo, e lo riduce in frammenti. Ci accorgiamo dunque che la mente può guardare questo totale stato di paura solo quando non c'è alcun movimento di pensiero.

Potete guardare la paura senza giungere a conclusioni, senza alcuna interferenza della conoscenza che su di essa avete accumulato? Se non potete farlo, allora quello che osservate è il passato, non la paura; se potete farlo, allora per la prima volta osservate la paura senza l'interferenza del passato.

Potete osservare solo quando la mente è completamente tranquilla, proprio come potete ascoltare quello che qualcuno dice solo quando la mente non sta chiacchierando, continuando un dialogo con se stessa sui suoi problemi e le sue ansietà. Potete allo stesso modo guardare la vostra paura senza tentare di risolverla, senza introdurre il suo opposto, il coraggio, realmente guardando ad essa e non tentando di fuggirla? Quando dite: "Devo controllarla, devo liberarmene, devo comprenderla", in quel momento tentate di fuggirla.

Potete osservare una nuvola, un albero o il movimento di un fiume con la mente completamente tranquilla poiché queste cose non sono per voi molto importanti, ma osservare voi stessi è di gran lunga più difficile poiché qui le esigenze sono reali, e le reazioni veloci. E dunque, quando siete in diretto contatto con la paura, o la disperazione, la solitudine, la gelosia, o qualsiasi altro sgradevole stato mentale, potete guardarlo in modo così completo che la vostra mente sia abbastanza tranquilla da poterlo vedere? Può la mente percepire la paura e non i suoi differenti aspetti, percepire la paura totale e non quello di cui avete paura? Se vi limitate a guardare gli aspetti particolari di

essa o tentate di occuparvi delle vostre paure una per volta, non arriverete mai al problema centrale che è l'imparare a vivere con la paura.

Vivere con una cosa viva come la paura richiede una mente e un cuore straordinariamente acuti, che non giungano a conclusioni e che. quindi seguano ogni movimento della paura. Se allora la osservate e vivete con essa – e questo non richiede una intera giornata: conoscere l'intera natura della paura può prendere un minuto o un secondo – se vivete con essa in modo così completo, inevitabilmente vi chiederete: "Chi è l'entità che vive con la paura? Chi è che osserva la paura, spiando ogni movimento delle sue varie forme ed allo stesso tempo è consapevole della sua matrice? Forse che l'osservatore è una entità morta, un essere statico, che ha accumulato una quantità di conoscenza e di informazioni su se stesso, ed è questo essere morto che osserva e vive con il movimento della paura? L'osservatore è il passato o è una cosa viva?" Come rispondete? Non rispondete a me, ma a voi stessi. Voi, l'osservatore, siete una entità morta che osserva qualcosa di vivo, o siete una entità vivente che osserva qualcosa di vivo? Perché nell'osservatore i due stati coesistono.

Chi osserva è il censore che non vuole la paura; chi osserva racchiude in sé la totalità di tutte le esperienze sulla paura. Così l'osservatore è separato da quello che chiama paura; tra di loro c'è uno spazio; egli tenta sempre di sopraffarla o di fuggirla, da ciò nasce una costante battaglia tra lui e la paura una battaglia che è un enorme spreco di energia.

Mentre osservate, vi rendete conto che l'osservatore è semplicemente un fascio di idee e di ricordi senza alcuna validità o sostanza, ma vi rendete anche conto che la paura è una realtà e che voi tentate di comprendere un fatto reale con una astrazione, cosa che, naturalmente, non potete

fare. Ma, in realtà, l’osservatore che dice “Ho paura” e separato dalla cosa osservata cioè dalla paura? L’osservatore è la paura e quando lo si comprende non c’è più alcuno spreco di energia nel tentativo di sbarazzarsene, e l’intervallo spaziotempo tra l’osservatore e la paura scompare. Quando vedete che siete parte della paura, che non ne siete separati, che voi siete la paura, allora non potete farci più niente; allora la paura giunge totalmente alla fine.

6. VIOLENZA – RABBIA – GIUSTIFICAZIONE E CONDANNA – L'IDEALE E IL REALE

Paura, piacere, sofferenza, pensiero e violenza sono tutte cose in reciproco rapporto. Molti di noi godono della violenza, del detestare qualcuno, dell'odiare una razza o un gruppo di persone, provando sentimenti di antagonismo nei confronti degli altri. Ma in uno stato della mente in cui ogni violenza sia finita c'è una gioia che è molto diversa dal piacere che si prova nella violenza con i suoi conflitti, odi e paure.

Possiamo giungere sino alle vere radici della violenza e liberarcene? Altrimenti vivremo eternamente in lotta l'uno contro l'altro. Se questo è il modo in cui volete vivere – e in apparenza molti lo vogliono – allora continuate; se dite: "Beh, mi spiace, ma la violenza non avrà mai fine", allora voi ed io non abbiamo modo di comunicare, vi siete bloccato; ma se dite che potrebbe esserci un diverso modo di vivere, allora potremo comunicare.

Consideriamo insieme, quelli di noi che possono comunicare, se è possibile che si giunga alla fine di qualsiasi forma di violenza in noi stessi e tuttavia continuare a vivere in questo mondo mostruosamente brutale. Io credo che sia

possibile. Non voglio avere in me neanche un alito di odio, di gelosia, di ansietà o di paura. Voglio vivere completamente in pace. E questo non significa che io voglia morire. Voglio vivere in questa terra meravigliosa, ricca e bellissima. Voglio guardare gli alberi, i fiori, i fiumi, i prati, le donne, i ragazzi e le ragazze, e allo stesso tempo vivere completamente in pace con me stesso e con il mondo. Che posso fare?

Se sapremo come guardare la violenza, non solamente all'esterno nella società – guerre, rivoluzioni, odi nazionali e conflitti di classe – ma anche in noi stessi, potremo superarla.

Ecco un problema molto complesso. Per secoli e secoli l'uomo è stato violento; le religioni in tutto il mondo hanno tentato di domarlo senza riuscirvi. Se dunque vogliamo addentrarci nel problema dobbiamo, almeno così mi sembra, occuparcene con molta serietà poiché ci condurrà in un campo completamente diverso, ma se vogliamo solo trastullarci col problema per un gioco intellettuale non andremo molto lontano.

Potete rendervi conto di essere molto presi da questo problema, ma dal momento che molta altra gente nel mondo non se ne interessa e non è preparata ad agire, vi chiedete che vantaggio ci sia nel fare qualcosa. Non mi interessa se gli altri valutano il problema con serietà. Io lo valuto con serietà, e questo è sufficiente. Non sono il guardiano di mio fratello. Io, come essere umano, sono profondamente interessato al problema della violenza e farò in modo che dentro di me io non sia un violento, ma non posso dire a voi o a qualcun altro: "Non essere violento".

Non ha alcun significato a meno che non siate proprio voi stessi a volerlo. Se dunque volete realmente

comprendere il problema della violenza continuiamo il nostro viaggio esplorativo insieme.

Il problema della violenza è fuori o è qui presente? Volete risolvere il problema nel mondo esteriore o ve ne interessate in quanto essa è presente in voi stessi? Se non avete violenza dentro di voi sorge la domanda, “Come faccio a vivere in un mondo pieno di violenza, avidità, cupidigia, invidia, brutalità? Non ne sarò sopraffatto?”. È questa l’inevitabile domanda che inevitabilmente sorge. Quando fate questa domanda mi sembra che voi non viviate realmente in pace. Se viveste in pace non avreste affatto problemi. Potete essere imprigionato perché rifiutate di arruolarvi o fucilato perché non volete combattere, ma questo non è un problema, sarete fucilato. È estremamente importante capirlo.

Stiamo tentando di capire la violenza come fatto reale, non come idea, come un fatto reale esistente nell’essere umano, e l’essere umano sono io. E per poter approfondire il problema devo essere completamente vulnerabile, aperto ad esso. Devo svelarmi a me stesso, non è necessario che io mi sveli a voi perché la cosa potrebbe non interessarvi, ma devo essere in uno stato mentale che richieda di vedere la cosa proprio sino alla fine senza volersi fermare e andare più avanti.

Ora, dovrebbe sembrarmi ovvio che sono un essere umano violento. Ho esperimentato la violenza sotto forma di rabbia, sotto forma di desideri sessuali, di odio, di gelosia, con il creare ostilità, eccetera; l’ho esperimentata, l’ho conosciuta, e mi dico, “Voglio comprendere l’intero problema, non solamente un frammento espresso sotto forma di guerra, voglio comprendere questa aggressività nell’uomo, che esiste anche negli animali, e di cui sono parte”.

Violenza non è solo uccidere un altro. È violenza anche quando usiamo parole mordaci, quando facciamo un gesto per scostare una persona, quando obbediamo per paura. Violenza non è dunque solo strage organizzata in nome di Dio, della società o della patria. La violenza è molto più sottile, molto più profonda, e noi indagheremo sino alle sue profonde radici.

Quando dite di essere Indiano, o Mussulmano o Cristiano o Europeo, o qualsiasi altra cosa, voi siete violenti. Capite perché è violenza? Perché vi differenziate dal resto dell'umanità.

Quando vi differenziate per fede, per nazionalità, generate violenza. Quindi un uomo che cerchi di comprendere la violenza non appartiene ad alcun paese, ad alcuna religione, ad alcun partito politico o ad alcun sistema parziale; è interessato alla completa comprensione dell'umanità.

Ora vi sono due fondamentali scuole di pensiero sulla violenza, una che dice, "La violenza è innata nell'uomo", e l'altra, "La violenza è il risultato del retaggio sociale e culturale in cui vive l'uomo". A noi non interessa la scuola a cui apparteniamo; non ha alcuna importanza.

Quello che è importante è il fatto reale che siamo violenti, e non il motivo per cui lo siamo.

Una delle più comuni espressioni della violenza è la rabbia. Quando mia moglie o mia sorella vengono assalite penso di essere giustamente arrabbiato; quando viene assalito il mio paese, le mie idee, i miei principi, il mio sistema di vita, sono giustamente arrabbiato. Sono arrabbiato anche quando vengono attaccate le mie abitudini e le mie insignificanti limitate opinioni. Quando mi pestate i piedi o mi insultate mi arrabbio, se fuggite con mia moglie mi ingelosisco, e quella forma di gelosia è ritenuta

giusta perché mia moglie è mia. Tutte queste forme di rabbia sono moralmente giustificate. Ma è giustificato anche uccidere per il mio paese.

Quindi quando parliamo di rabbia, che è parte della violenza, la consideriamo in termini di rabbia giustificata e ingiustificata secondo le nostre inclinazioni e gli impulsi ambientali, o vediamo solamente la pura rabbia? C'è mai una rabbia giustificata? O c'è solamente rabbia? Non esiste alcuna buona o cattiva influenza, esiste solamente influenza, ma quando voi siete influenzati da qualcosa che a me non va allora lo chiamo cattiva influenza.

Il momento in cui proteggete la vostra famiglia, il vostro paese, un pezzo di stoffa colorata che chiamate bandiera, una fede, un'idea, un dogma, quello che volete avere o quello che già avete, proprio quella protezione indica rabbia. Potete dunque guardare la rabbia senza alcuna spiegazione o giustificazione, senza dire, "Devo proteggere i miei beni", oppure "Ho fatto bene ad arrabbiarmi", oppure "È stato stupido da parte mia arrabbiarmi"? Potete guardare la rabbia come qualcosa a sé stante? Potete guardarla obiettivamente, cioè senza difenderla né condannarla? Potete?

Posso guardarvi se mi sento vostro antagonista o se penso che siate una persona meravigliosa? Posso vedervi solo quando vi guardo con una certa attenzione in cui non compaiano nessuno di questi due sentimenti. Ora, posso guardare la rabbia allo stesso modo, cioè essere vulnerabile al problema, non resistergli, osservando questo straordinario problema senza provare alcuna reazione?

È molto difficile guardare spassionatamente la rabbia perché è parte di me, tuttavia è quello che sto tentando di fare. Eccomi qua, un essere umano violento, sia io nero, marrone, bianco o rosso. Non mi interessa sapere se la violenza è una eredità o se è stata la società a generarla in

me; quello che mi interessa sapere è se è mai possibile liberarsene. Essere libero dalla violenza significa tutto per me. È molto più importante del sesso, del cibo, della posizione, perché va corrompendomi. Distrugge me e il mondo, ed io voglio comprenderla, voglio superarla. Mi sento responsabile della rabbia e dell'odio nel mondo. Mi sento responsabile: non sono solo parole e mi dico, "Posso fare qualcosa solo se io stesso riesco a superare la rabbia, la violenza, la nazionalità". E questa sensazione che provo di dover comprendere la violenza in me stesso genera tremenda vitalità ed entusiasmo.

Ma per poter superare la violenza non la posso sopprimere, non la posso negare, non posso dire, "Beh, fa parte di me, e questo è tutto", oppure "Non la voglio". Devo guardarla, devo studiarla, devo esserle molto vicino, e non potrò esserlo se la condannerò o la giustificherò.

Tuttavia noi la condanniamo, la giustifichiamo. Perciò dico, smettete per il momento di condannarla o di giustificarla.

Ora, se volete por fine alla violenza, alle guerre, quanta vitalità, quanto di voi sarete capace di dare? Non ha importanza per voi che i vostri bambini vengano uccisi, che i vostri figli vadano sotto le armi dove vengono angariati e macellati? Non vi interessa? Mio Dio, se non vi interessa questo, cosa vi può mai interessare? Difendere i vostri soldi? Volete spassarvela? Volete far uso di droghe? Non vedete che questa violenza che è dentro di voi va distruggendo i vostri bambini? O la vedete solo come una astrazione?

Bene, se siete interessati, occupatevene con tutto il cuore e la mente per imparare a conoscere. Non limitatevi a starvene seduti e a dire, "Bene, parlatecene". Vi ho già fatto notare che non potete guardare la rabbia e la violenza con occhi di condanna e di giustificazione e che se la

violenza non è per voi un problema scottante non potrete mettere da parte questi atteggiamenti. Quindi come prima cosa dovete imparare; dovete imparare come si guarda la violenza, come guardare vostro marito, vostra moglie, i vostri figli; dovete ascoltare gli uomini politici, imparare perché non siete obiettivi, perché condannate o giustificate. Dovete imparare che condannate e giustificate perché questo fa parte della struttura sociale in cui vivete, è il vostro condizionamento in quanto tedesco o indiano o negro o americano o qualsiasi cosa vi sia capitato di nascere, con l'intorpidimento della mente in cui si risolve questo condizionamento.

Per imparare, scoprire qualcosa di fondamentale dovete avere la capacità di andare a fondo. Se avete uno strumento smussato, ottuso, non potete andare a fondo. Così quello che faremo è di affilare lo strumento, cioè la mente la mente che è stata resa ottusa da tutto questo giustificare e condannare. Potete andare a fondo solo se la vostra mente è penetrante come un ago e forte come un diamante.

Non è affatto bene limitarsi a starsene seduti e a chiedere, "Come devo fare per avere una tale mente?". Dovete volerla, come volete il vostro prossimo pasto, e per averla dovete vedere che quello che rende la vostra mente ottusa e stupida è questo senso di invulnerabilità che le ha costruito attorno una muraglia e che è sempre parte di quel condannare e giustificare. Se la mente potrà sbarazzarsene, allora potrete guardare, studiare, penetrare, e forse giungere ad uno stato di totale consapevolezza del problema.

Torniamo dunque al problema centrale: è possibile estirpare la violenza da noi stessi? È una forma di violenza dire, "Non siete cambiato, perché?", né lo sto facendo. Non significa niente per me convincervi di qualcosa. È la vostra vita, non la mia. Il vostro modo di vivere è affar vostro. Io

chiedo se è possibile per un essere umano che viva psicologicamente in una società sbarazzarsi della violenza che è nel suo intimo. Se è possibile, proprio questo processo produrrà un diverso modo di vivere nel mondo.

Molti di noi hanno accettato la violenza come modo di vivere. Due guerre spaventose non ci hanno insegnato nient'altro che a costruire nuove barriere tra gli esseri umani cioè, tra voi e me. Ma quelli che vogliono liberarsi della violenza cosa debbono fare? Io non credo che si possa ottenere qualcosa con l'analisi, sia essa fatta da noi o da un professionista. Potremmo riuscire a modificarci un po', a vivere un po' più in pace con un po' più d'amore, ma questo non ci darà la percezione totale. Bisogna però sapere come analizzare, il che significa che nel processo di analisi la mente diventa straordinariamente acuta, ed è questa qualità di acutezza, di attenzione, di serietà, che ci darà la percezione totale. Non si hanno gli occhi per poter vedere una cosa nella sua totalità con un solo sguardo; questa chiarezza dell'occhio è possibile solo quando si possono vedere i dettagli, poi si fa un balzo avanti.

Alcuni di noi, per potersi liberare della violenza, si sono serviti di un concetto, di un ideale, chiamato non-violenza, e pensano che l'avere un ideale opposto alla violenza, la non-violenza, possa liberarli dal fatto, dalla realtà, ma non è possibile. Abbiamo avuto innumerevoli ideali, i libri sacri ne sono pieni, e tuttavia siamo ancora violenti: perché dunque non trattare direttamente con la violenza stessa dimenticando completamente la parola?

Se volete comprendere la realtà dovrete darle tutta la vostra attenzione, tutta la vostra energia. L'attenzione e l'energia sono sconvolte quando create un modo fittizio, ideale. Potete dunque bandire completamente l'ideale? L'uomo veramente serio, con il desiderio pressante di

scoprire cosa sia la verità, cosa sia l'amore, non ha alcun concetto. Vive solamente in ciò che è.

Per studiare il fatto reale della rabbia non dovete pronunciare alcun giudizio su di essa, poiché nel momento in cui vi fate una idea del suo opposto la condannate e quindi non potete vederla come realmente è. Quando dite che qualcuno vi è antipatico o che lo odiate, quello è un fatto reale, altrimenti sarebbe terribile. Se guardate il fatto, se lo penetrate, esso cessa, ma se dite, "Non devo odiare; devo aver amore nel mio cuore", allora vivete in un mondo ipocrita con un duplice modello di vita. Vivere completamente, pienamente nel momento vuol dire vivere con ciò che è, il reale, senza alcun senso di condanna o di giustificazione: allora lo comprenderete in modo così completo che non ci avrete più niente a che fare. Quando vedrete il problema chiaramente, esso ne risulterà risolto.

Riuscite a vedere il volto della violenza? non solo fuori di voi ma nel vostro intimo: ciò significherebbe che ne siete totalmente liberi perché non avete ammesso una ideologia che vi aiutasse a liberarvene. Ciò richiede una meditazione molto profonda, non un semplice cenno verbale di approvazione o disapprovazione.

Avete appena letto una serie di dichiarazioni, ma le avete realmente capite? La vostra mente condizionata, il vostro sistema di vita, l'intera struttura della società in cui vivete, vi impedisce di guardare un fatto e di esserne totalmente libero immediatamente. Dite, "Ci penserò; considererò se è possibile o meno liberarsi della violenza. Tenterò di liberarmi".

Questa è una delle più terribili dichiarazioni che potete fare, "tenterò". Non c'è alcun tentativo, non fate del vostro meglio, sia che ci proverete sia che non ci proverete. Lasciate trascorrere del tempo mentre la casa brucia. La casa brucia come risultato della violenza in tutto il mondo e

voi dite, “Lasciate che ci pensi. Quale ideologia è la migliore per sconfiggere il fuoco?”.

Quando la casa brucia state ad argomentare sul colore dei capelli dell’uomo che porta l’acqua?

7. RAPPORTO – CONFLITTO – SOCIETÀ – MISERIA – DROGA – DIPENDENZA – PARAGONE – DESIDERIO – IDEALI – IPOCRISIA

Il cessare della violenza, che abbiamo appena preso in considerazione, non significa necessariamente uno stato in cui la mente sia in pace con se stessa e quindi in pace in tutti i suoi rapporti.

Il rapporto tra gli esseri umani si basa sulla formazione di immagini, cioè su un meccanismo difensivo. In tutti i rapporti ciascuno di noi si crea una immagine dell'altro e il rapporto si ha tra queste due immagini, e non tra gli esseri umani. La moglie si costruisce una immagine del marito, forse non consciamente, ma tuttavia succede, e il marito si è creato una immagine della moglie. Si hanno immagini del proprio paese o di qualcuno, e le andiamo sempre più consolidando con l'aggiungerne altre. Ed è tra queste immagini che intercorre il rapporto. Quando si ha questo processo di formazione di immagini il reale rapporto tra due o più esseri umani ha completamente fine.

Il rapporto basato sulle immagini non può mai naturalmente assicurare la pace poiché le immagini sono

fittizie e non si può vivere nell'astrazione. E tuttavia questo è ciò che noi tutti facciamo: vivere tra idee, teorie, simboli, immagini che ci siamo creati su noi e sugli altri e che non sono affatto realtà. Tutti i nostri rapporti, siano essi con la proprietà, le idee o la gente, sono essenzialmente basati sulla formazione di immagini, e da ciò sempre scaturisce il conflitto.

Com'è possibile allora essere totalmente in pace nel nostro intimo e nei rapporti con gli altri? Dopotutto la vita è un movimento in rapporto, altrimenti non c'è alcuna vita, e se essa si basa su una astrazione, una idea, o una ipotesi speculativa, allora un tipo di vita così astratto deve inevitabilmente generare un rapporto che diventa un campo di battaglia. È dunque in qualche modo possibile per un uomo vivere una vita interiore realmente tranquilla senza alcuna forma di coercizione, imitazione, soppressione o di sublimazione? Può egli generare entro di sé un ordine tale, cioè un tipo di vita non trattenuto dall'impalcatura delle idee, una tranquillità interiore che non conosce mai alcun turbamento, non ambientata in un fantastico e mitico mondo astratto ma nella quotidiana vita di casa e d'ufficio?

Trovo che dovremmo analizzare il problema con molta cura poiché non c'è un solo angolo nella nostra coscienza non toccato dal conflitto. In tutti i nostri rapporti, siano essi con una persona molto intima o con il vicino o con la società, esiste questo conflitto, conflitto che è contraddizione, stato di disunione, di separazione, dualità. Osservando noi e i nostri rapporti con la società, ci rendiamo conto che ad ogni livello del nostro essere compare il conflitto, conflitto minore o maggiore, che genera reazioni molto superficiali o effetti disastrosi.

L'uomo ha accettato il conflitto come parte innata della vita quotidiana, dal momento che ha accettato la competizione, la gelosia, la cupidigia, l'avidità e

l’aggressività come naturale modo di vita. Quando accettiamo un simile modo di vita, accettiamo la struttura sociale quale essa è, e viviamo secondo il modello della rispettabilità. Ed è in questo che molti di noi restano intrappolati, perché vogliono essere massimamente rispettabili. Quando esaminiamo le nostre menti e i nostri cuori, il modo di pensare, il modo di sentire e di agire nella vita quotidiana, notiamo che fino a che ci si conforma al modello della società, la vita deve necessariamente essere un campo di battaglia. Se non lo accettiamo – e nessun uomo religioso dovrebbe accettarlo – allora saremo completamente liberi dalla struttura psicologica della società.

Molti di noi sono ricchi di ciò che è tipico della società. Quello che la società e noi abbiamo creato in noi stessi è avidità, invidia, rabbia, odio, gelosia, ansietà, e di ciò siamo ricchi. In tutto il mondo le varie religioni hanno predicato la povertà. Il monaco prende l’abito talare, cambia nome, si rasa la testa, entra in una cella e fa voto di povertà e castità; in oriente egli ha un perizoma, una veste, un solo pranzo al giorno e tutti noi rispettiamo questa povertà.

Ma quegli uomini che hanno fatto voto di povertà sono psicologicamente e intimamente ancora ricchi di ciò che è tipico della società perché cercano ancora posizione e prestigio; appartengono a questo o a quell’ordine, questa o quella religione; vivono ancora nella disunione creata da una cultura, o una tradizione. Questa non è povertà. Povertà è essere totalmente liberi dalla società, e tuttavia avere più abiti, o più pranzi – buon Dio, a chi importa? Ma sfortunatamente in molta gente c’è una forte spinta all’esibizionismo.

La povertà è una cosa straordinariamente bella quando la mente si libera dalla società.

Bisogna diventare poveri nell'intimo perché allora non c'è ricerca, non c'è richiesta, non c'è desiderio, non c'è niente! Solo questa povertà interiore può vedere la verità di una vita in cui non ci sia affatto conflitto. Una simile vita è una benedizione che non si può trovare in una chiesa o in un tempio.

Com'è possibile dunque liberarsi dalla struttura psicologica della società, cioè liberarsi dall'essenza del conflitto? Non è possibile tagliar via certi aspetti del conflitto; ci stiamo chiedendo invece: è possibile vivere in una completa tranquillità interiore e quindi anche esteriore? Il che non significa che noi si debba vegetare o stagnare. Al contrario diventeremmo dinamici, vitali, pieni di energia.

Per comprendere e liberarsi da ogni problema c'è bisogno di una gran quantità di intensa e prolungata energia, non solamente energia psicologica o fisica ma una energia che non dipenda da alcuna causa, da alcun stimolo psicologico o dalla droga. Se dipendiamo da uno stimolo, questo rende la mente ottusa e insensibile. Prendendo droghe potremmo temporaneamente trovare abbastanza energia per vedere le cose con grande chiarezza, ma finiremmo per ritornare allo stato precedente e di conseguenza dipenderemmo sempre più dalla droga. Così ogni forma di stimolo, sia esso chiesa o alcool o droghe o parole scritte e dette, inevitabilmente ci metterebbe in una situazione di dipendenza, e questo ci impedirebbe di vedere chiaramente da noi stessi e quindi ci impedirebbe di avere energia vitale.

Sfortunatamente tutti dipendiamo psicologicamente da qualcosa. Perché dipendiamo? Cos'è che ci spinge tanto a dipendere? Noi facciamo insieme questo viaggio; non vi aspettate che io vi dica i motivi della vostra dipendenza. Se

cerchiamo insieme scopriremo, e quindi quella scoperta sarebbe tutta vostra, e, essendo vostra, vi darebbe vitalità.

Scopro da me stesso che dipendo da qualcosa – un pubblico, diciamo, che mi stimoli. Da quel pubblico, dal fatto di rivolgermi a un vasto gruppo di persone, me ne viene una forma di energia. E di conseguenza io dipendo da questo pubblico, da queste persone, siano esse d'accordo o no. Quanto più dissentono, tanta più vitalità risvegliano in me. Se invece esse sono d'accordo diventa qualcosa di superficiale e vuoto. Scopro così di aver bisogno di un pubblico perché è molto stimolante il fatto di rivolgersi ad altre persone. E perché? Perché dipendo? Perché dentro sono superficiale, non ho niente, non ho alcuna fonte che sia sempre piena e ricca, vitale, in movimento, viva. E così dipendo. Ne ho scoperto la causa.

Ma la scoperta della causa mi libererà dalla dipendenza? La scoperta è puramente intellettuale, e naturalmente non libera la mente dalla dipendenza. La semplice accettazione intellettuale di una idea, o l'acquiescenza emotiva ad una ideologia, non può liberare la mente da quello che le fornisce uno stimolo. Ciò che può liberarla è la visione dell'intera struttura e natura dello stimolo e della dipendenza e di come questa renda la mente stupida, ottusa e inattiva. Solo la visione della sua totalità può liberarne la mente.

Così bisogna che io cerchi di capire che cosa voglia dire vedere in modo totale. Finché guarderò la vita da un particolare punto di vista o da una particolare esperienza che ho tenuto in gran conto, o da qualche particolare conoscenza che ho accumulato, che è il mio bagaglio personale, cioè l'"io", non potrò vedere in modo totale. Ho scoperto intellettualmente, verbalmente, con delle analisi, la causa della mia dipendenza, ma qualsiasi cosa il pensiero analizzi deve necessariamente essere frammentario: potrò

quindi vedere la totalità di qualcosa solo quando il pensiero non interverrà.

Allora vedrò il fatto reale della mia dipendenza; vedrò realmente ciò che è. Vedrò senza provare piacere o avversione; non voglio sbarazzarmi della dipendenza o liberarmi della sua causa. La osservo, e quando c'è osservazione di questo tipo vedo l'intera immagine, non un solo frammento, e quando la mente vede l'intera immagine raggiunge la libertà. Ora ho scoperto che c'è uno spreco di energia quando c'è frammentazione. Ho trovato la vera fonte dello spreco dell'energia.

Potreste pensare che non ci sarebbe spreco di energia se imitaste, accettaste l'autorità, se dipendeste dai preti, dal rituale, dal dogma, dal partito o da qualche ideologia, ma seguire e accettare una ideologia, sia essa buona o cattiva, sacra o profana, è un'attività frammentaria e quindi causa di conflitto, e il conflitto sorgerà inevitabilmente fin quando ci sarà divisione tra "ciò che dovrebbe essere" e "ciò che è", e ogni conflitto è spreco di energia.

Se vi ponete la domanda, "Come devo fare per liberarmi del conflitto?", create un altro problema e di conseguenza rafforzate il conflitto, mentre se lo guardaste solamente come un fatto reale, come guardereste un oggetto concreto con chiarezza, direttamente, allora comprendereste nell'essenza la verità di una vita in cui non esiste affatto il conflitto.

Mettiamola in un altro modo. Noi facciamo sempre paragoni tra quello che siamo e quello che dovremmo essere. Quello che dovrebbe essere è una proiezione di ciò che pensiamo che noi dovremmo essere. La contraddizione sorge quando si fa un paragone, non solamente con qualcosa o con qualcuno, ma anche con quello che eravamo ieri, e da ciò nasce il conflitto tra ciò che è stato e ciò che è. Ciò che è esiste solo quando non c'è alcun paragone, e

vivere con ciò che è vuol dire essere in pace. Allora potete rivolgere tutta la vostra attenzione senza distrarvi a ciò che è dentro di voi, sia esso disperazione, abiezione, brutalità, paura, ansietà, solitudine, e vivere completamente con esso; allora non c'è contraddizione e quindi non c'è conflitto.

Ma in ogni momento noi ci paragoniamo con chi è più ricco o più brillante, più intellettuale, più affettuoso, più famoso, più questo e più quello. Il "più" gioca un ruolo estremamente importante nelle nostre vite: questo continuo paragonarci a qualcosa o a qualcuno è la causa primaria del conflitto.

E dunque perché si fanno paragoni? Perché vi paragonate con qualcun altro? Questo paragonare ci è stato insegnato fin dall'infanzia. In ogni scuola A viene paragonato a B, ed A si distrugge nel tentativo di essere uguale a B. Cosa è successo alla vostra mente quando non fate più paragoni, quando non c'è ideale, non c'è opposto, non c'è il fattore del dualismo, quando non vi struggete più nel tentativo di essere diversi da quello che siete? La vostra mente ha smesso di produrre l'opposto ed è diventata estremamente intelligente, sensibile, capace di immenso entusiasmo, poiché lo sforzo è spreco di entusiasmo – entusiasmo che è energia vitale – e senza di esso non potete far niente.

Se non vi paragonerete ad un altro, sarete quel che realmente siete. Voi sperate che col fare paragoni vi evolverete, crescerete, diventerete più intelligenti, più affascinanti. Ma lo diverrete veramente? Il fatto reale è quello che siete, e facendo paragoni lo frammentate, il che è uno spreco di energia. Vedere quello che realmente siete senza fare paragoni vi dà una straordinaria energia per poter guardare. Quando vi guardate senza fare paragoni vuol dire che avete superato il paragone, il che non significa che la mente si sia impigrita nella contentezza. Vediamo

così fin nell’essenza come la mente spreca l’energia che è tanto necessaria per comprendere la totalità della vita.

Non voglio sapere con chi sono in conflitto; non voglio conoscere i conflitti periferici del mio essere. Quello che voglio sapere è perché dovrebbe esistere il conflitto. Quando mi pongo questa domanda scorgo un problema fondamentale che non ha niente a che fare con i conflitti periferici e le loro soluzioni. Mi interesso del problema fondamentale e mi rendo conto – forse anche voi? – che la reale natura del desiderio, se non viene giustamente compresa, deve necessariamente portare al conflitto. Il desiderio è sempre in contraddizione. Io desidero cose che fra loro sono in contraddizione: questo non significa che io debba abolire il desiderio, sopprimerlo, controllarlo o sublimarlo; devo semplicemente vedere che il desiderio in se stesso è contraddittorio. Non sono gli oggetti del desiderio ma proprio la sua natura ad essere contraddittoria. E bisogna comprendere la natura del desiderio prima di poter comprendere il conflitto. Dentro di noi siamo in uno stato di contraddizione generato dal desiderio poiché il desiderio è ricerca del piacere e tentativo di evitare il dolore, come già abbiamo visto.

Vediamo dunque come il desiderio è la fonte di ogni contraddizione: volere o non volere qualcosa è un’attività dualistica. Quando facciamo qualcosa di piacevole non c’è alcuno sforzo, non è vero? Ma il piacere genera dolore ed ecco quindi uno sforzo per evitare il dolore, e di nuovo c’è spreco di energia. Perché c’è dualismo? C’è ovviamente dualismo nella natura uomo e donna, luce e ombra, notte e giorno, ma perché c’è dualismo intimamente, psicologicamente? Per favore meditate insieme a me, non aspettate che ve lo dica io. Dovete esercitare la vostra mente a scoprire. Le mie parole sono solo uno specchio in cui osservarvi. Perché abbiamo questa dualità psicologica? È perché siamo sempre stati educati a paragonare “ciò che

è” con “ciò che dovrebbe essere”? Siamo stati condizionati a riconoscere ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, ciò che è bene e ciò che è male, ciò che è morale e ciò che è immorale. Forse che questo dualismo è sorto perché crediamo che pensando all’opposto della violenza, dell’invidia, della gelosia, della meschinità, possiamo liberarci di queste cose? Ci serviamo dell’opposto come di una leva per sbarazzarci di ciò che è? O è un sistema per sfuggire dalla realtà?

Usate l’opposto come mezzo per sfuggire il reale che non sapete in che modo affrontare? O è perché vi è stato detto da migliaia di anni di propaganda che dovete avere un ideale – l’opposto di “ciò che è” – per poter tener testa al presente? Voi credete che un ideale vi possa aiutare a liberarvi da “ciò che è”, ma non è vero. Potete predicare la non-violenza per il resto della vostra vita e tuttavia spargere il seme della violenza.

Vi siete fatto un concetto di quello che dovreste essere e di come dovreste agire, e infatti agite sempre in modo completamente diverso; vedete quindi come i principi, le fedi e gli ideali conducono inevitabilmente all’ipocrisia e a una vita disonesta. È l’ideale che produce l’opposto di ciò che è, così se sapete come vivere con “ciò che è”, l’opposto non è necessario.

Il tentativo di diventare simile a qualcun altro, o simile al vostro ideale, è una delle principali cause di contraddizione, confusione e conflitto. Una mente confusa, qualsiasi cosa faccia, a qualsiasi livello, rimarrà confusa; ogni azione nata dalla confusione condurrà a maggiore confusione. Lo vedo con grande chiarezza; lo vedo con tanta chiarezza come se vedessi un immediato pericolo fisico. Cosa avviene dunque? Smetto di agire in termini di confusione. L’inazione è allora completa azione.

8. LIBERTÀ – RIVOLTA – SOLITUDINE – VIVERE CON NOI STESSI COME SIAMO

Né l'angoscia dovuta all'inibizione, né la brutale disciplina del conformarsi a un modello ha mai portato alla verità. Per giungere alla verità la mente deve essere completamente libera, senza ombra di distorsione.

Ma per prima cosa chiediamoci se realmente vogliamo essere liberi. Quando parliamo di libertà intendiamo una completa libertà o libertà da qualcosa di molesto, sgradevole o indesiderabile? Vorremmo essere liberi da ricordi dolorosi e spiacevoli e da esperienze poco felici, ma tuttavia mantenere le nostre piacevoli, soddisfacenti ideologie, formalità e rapporti.

Ma mantenere le une ed eliminare le altre non è possibile, poiché, come abbiamo visto, il piacere è inseparabile dal dolore.

Così ciascuno di noi deve decidere se vuole o no essere completamente libero. Se lo vogliamo allora dobbiamo comprendere la natura e la struttura della libertà.

È libertà quando siete liberi da qualcosa, dal dolore, da qualche forma di ansietà? O la libertà è qualcosa di completamente diverso? Potete liberarvi dalla gelosia, dite, ma non sarebbe questa una reazione piuttosto che libertà

vera e propria? Potete liberarvi da un dogma con grande facilità, con l'analisi, oppure sbarazzandovene, ma il motivo che vi spinge a liberarvene ha una sua reazione poiché il desiderio di essere libero da un dogma può essere dovuto al semplice fatto che non è più di moda né utile. Oppure vi potete liberare dal nazionalismo perché credete nell'internazionalismo o perché vi rendete conto che non è più necessario economicamente restare fedeli a questi sciocchi dogmi nazionalistici con il loro contorno di bandiere e di corbellerie. Potete mettere tutto ciò da parte con facilità. Potete anche reagire contro qualche guida spirituale o politica che vi ha promesso la libertà come conseguenza di una speciale disciplina o di una ribellione. Ma questo razionalismo, questo trarre logiche conclusioni, ha qualcosa a che fare con la libertà?

Se dite di essere liberi da qualcosa, questa è una reazione che genererà ancora un'altra reazione e poi ancora conformismo, un'altra forma di dominazione. In questo modo finirete per avere una catena di reazioni e accetterete ogni reazione come libertà. Ma non lo è, è solamente il protrarsi di un passato modificato a cui restate fedeli.

La gioventù di oggi, come sempre la gioventù, è in rivolta contro la società, e questa è una cosa buona in se stessa: ma la rivolta non è libertà perché quando c'è una rivolta essa è una reazione che genera il proprio modello e voi finite per restare intrappolati in quel modello.

Credete che sia qualcosa di nuovo. Non lo è. È sempre roba vecchia sotto nuove spoglie. Qualsiasi rivolta sociale o politica ricondurrà inevitabilmente alla buona vecchia mentalità borghese.

La libertà giunge solamente quando vedete e agite, mai tramite le rivolte. Vedere è agire, e una simile azione è altrettanto immediata di quando vedete un pericolo. Non si

hanno allora elucubrazioni, discussioni o esitazioni; il pericolo stesso costringe ad agire, e di conseguenza vedere è agire e quindi essere liberi.

La libertà è uno stato della mente: non libertà da qualcosa ma una sensazione di libertà, la libertà di dubitare e di porre in dubbio qualsiasi cosa, è quindi così intensa, attiva e vigorosa che si sbarazza di ogni forma di dipendenza, di schiavitù, di conformismo e di accettazione.

Questa libertà implica l'essere completamente soli. Ma una mente cresciuta in una cultura che tanto dipende dall'ambiente e dalle sue tendenze, può mai trovare quella libertà che è completa solitudine e in cui non esiste alcuna forma di guida, non esiste tradizione, né autorità?

Questa solitudine è un intimo stato della mente che non è dipendente da alcuno stimolo o da alcuna conoscenza e non è il risultato di esperienze o conclusioni. Molti di noi intimamente non sono mai soli. C'è differenza tra l'isolamento, il tagliarsi fuori, la solitudine e il restare appartati. Tutti noi sappiamo cosa vuol dire essere isolati, costruire un muro intorno a se stessi per non essere mai colpiti, per non essere vulnerabili o per coltivare il distacco che è un'altra forma di agonia, o per vivere nella fantastica torre d'avorio di una ideologia. La solitudine è qualcosa di completamente diverso.

Non siete mai soli, poiché siete pieni di tutti i ricordi del condizionamento, del mormorio dell'ieri; la vostra mente non è mai priva di tutta quella roba di scarto che avete accumulato. Per essere soli dovete essere morti al passato. Quando siete soli, totalmente soli, non appartenete ad alcuna famiglia, ad alcuna nazione, ad alcuna cultura, ad alcun continente; c'è la sensazione di essere al di fuori. L'uomo che è completamente solo a questo modo è innocente, ed è questa innocenza che libera la mente dal dolore.

Ci portiamo dietro il fardello di quello che migliaia di persone hanno detto e il ricordo di tutte le nostre sfortune. Abbandonare tutto ciò in modo completo vuol dire essere soli, e la mente che è sola non è solamente innocente, ma giovane: non in termini di tempo o di età, ma giovane, innocente, viva a qualsiasi età, e solo una simile mente può vedere quello che è verità e quello che non è misurabile a parole.

In questa solitudine comincerete a comprendere la necessità di vivere con voi stessi come realmente siete, non come voi pensate di dover essere o come pensate di essere stati. Vedete se potete guardarvi senza tremare, senza falsa modestia, senza paura, o giustificazione o condanna: solo vivere con voi stessi come realmente siete.

Solo quando vivrete intimamente con qualcosa, allora comincerete a comprenderla. Ma nel momento in cui vi ci abituate vi abituate alla vostra ansietà, o alla vostra invidia o a qualsiasi altra cosa: allora non ci vivete più insieme. Se vivete accanto a un fiume, dopo pochi giorni non sentirete più il rumore dell'acqua, oppure se in camera avete un quadro che guardate ogni giorno, dopo una settimana non ci farete più caso. La stessa cosa succede con le montagne, le valli, gli alberi; lo stesso con la vostra famiglia, vostro marito, vostra moglie. Ma per vivere con qualcosa come la gelosia, l'invidia o l'ansietà non dovete mai abituarvici, mai accettarla.

Dovete averne cura come avreste cura di un albero appena piantato, come lo proteggereste contro il sole, contro la tempesta. Dovete averne cura, non condannarla o giustificarla. Allora comincerete ad amarla. Quando ne avrete cura, comincerete ad amarla. Non è che voi amerete essere invidiosi o ansiosi, come fa molta gente, ma piuttosto amerete osservare.

Dunque potete voi, voi ed io, vivere con noi stessi come realmente siamo, sapendo di essere ottusi, invidiosi, pieni di paura, credendo di avere straordinari affetti quando non ne abbiamo, pronti ad offenderci, facilmente lusingati o annoiati; possiamo vivere con tutto ciò, senza né accettarlo né rifiutarlo, ma solamente osservandolo, evitando di cadere nella morbosità, nella depressione o nell'euforia?

Poniamoci ora un'altra domanda. Questa libertà, questa solitudine, questo venire in contatto con l'intera struttura di ciò che siamo dentro di noi deve giungere con il tempo, cioè la libertà deve essere ottenuta mediante un processo graduale? Naturalmente no. Perché non appena introducete il fattore tempo vi rendete schiavi sempre di più. Non potete liberarvi gradualmente.

Non è una questione di tempo.

La domanda seguente è: potete diventare consci di questa libertà? Se dite, "Sono libero", allora non lo siete affatto. È come se un uomo dicesse, "Sono contento". Nel momento in cui dice "Sono contento", sta vivendo nel ricordo di qualcosa che è già passato. La libertà può venire solo in modo naturale, non per desiderio, non per volontà, non perché lo volete con tutto voi stessi. E neanche la troverete facendovi una immagine di quello che credete che sia. Per poterla incontrare, la mente deve imparare a guardare la vita, che è un vasto movimento, senza la schiavitù del tempo, poiché la libertà giace al di là del campo della coscienza.

9. TEMPO – DOLORE – MORTE

Sono tentato di raccontarvi la storia di un fedele che va da Dio a chiedere che gli venga insegnata la verità. Questo povero Dio dice: “Amico mio, è un giorno talmente caldo, per favore portami un bicchiere d’acqua”. Così il fedele scende e bussa alla porta della prima casa che incontra e una bellissima giovane apre la porta. Il fedele se ne innamora e si sposano e hanno dei bambini. Ma un giorno comincia a piovere e continua a piovere, a piovere; i torrenti si gonfiano, le strade sono invase d’acqua, le case stanno per essere spazzate via. Il fedele si teneva stretto a sua moglie e portava i bambini sulle spalle e poiché stava per essere spazzato via implorò: “Signore, per favore, salvami”, e il Signore rispose: “Dov’è il bicchiere d’acqua che ti ho chiesto?”.

È una storiella piuttosto buona poiché molti di noi pensano in termini di tempo. L’uomo vive in base al tempo. Inventare il futuro è stato il suo gioco preferito per fuggire.

Pensiamo che i mutamenti in noi stessi possano generarsi col tempo, che l’ordine dentro di noi possa essere costruito poco per volta, aggiunto giorno per giorno. Ma il tempo non porta ordine o pace. Così dobbiamo smettere di pensare in termini di gradualità. Ciò significa che per noi non c’è un domani in cui essere in pace. Dobbiamo esserlo all’istante.

Quando c’è un pericolo reale, il tempo scompare, non è vero? Vi è una reazione immediata.

Ma non vediamo il pericolo in molti dei nostri problemi e quindi inventiamo il tempo come mezzo per sopraffarli. Il tempo è ingannatore, dal momento che non fa niente per aiutarci a generare un cambiamento dentro di noi. Il tempo è un movimento che l’uomo ha diviso in passato, presente e futuro e finché egli continuerà a dividere sarà sempre in conflitto.

Imparare è una faccenda di tempo? Non abbiamo imparato dopo migliaia di anni se esiste un modo migliore di vivere piuttosto che odiarci e ucciderci l’un l’altro. Il problema del tempo è molto importante per comprendere se dobbiamo risolvere questa vita che noi abbiamo contribuito a rendere così mostruosa e priva di valore qual è.

La prima cosa da comprendere è che possiamo guardare il tempo solo con quella freschezza e innocenza della mente che abbiamo già visto. Siamo confusi da tutti i nostri moltissimi problemi e ci perdiamo in quella confusione. Ora, se ci si perde in un bosco, qual è la prima cosa da fare? Ci si ferma, non è vero? Ci si ferma e ci si guarda intorno. Ma quanto più siamo confusi e persi nella vita tanto più ci affrettiamo, cercando, domandando, chiedendo, implorando. Così la prima cosa da fare, se posso suggerirla, è di fermarsi completamente nell’intimo. E quando vi siete fermati intimamente, psicologicamente, la vostra mente si riempie di pace, diventa estremamente chiara. Allora potete realmente studiare il problema del tempo.

I problemi esistono solo nel tempo, cioè quando affrontiamo qualcosa in modo incompleto.

Quando affrontiamo una sfida in modo parziale, frammentario o tentiamo di fuggirla cioè, quando la

affrontiamo senza una reale attenzione, creiamo un problema. E il problema si protrarrà finché continueremo a dargli una attenzione incompleta, finché spereremo di risolverlo uno di questi giorni.

Sapete cos'è il tempo? Non secondo l'orologio, non il tempo cronologico, ma il tempo psicologico? È l'intervallo tra l'idea e l'azione. L'idea naturalmente tende all'autoprotezione, è l'idea della sicurezza. L'azione è sempre immediata; non è nel passato e neanche nel futuro; per agire bisogna essere sempre nel presente. Ma l'azione è così pericolosa, così incerta che ci conformiamo all'idea che speriamo ci dia una certa sicurezza.

Guardatelo in voi stessi. Avete un'idea di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, o un concetto ideologico di voi stessi e della società, e secondo quell'idea agite. Quindi l'azione è conforme a quell'idea, molto vicina ad essa, e da ciò sorge sempre il conflitto. C'è l'idea, l'intervallo e l'azione. E in quell'intervallo c'è il campo del tempo. L'intervallo e essenzialmente pensiero. Quando pensate che domani sarete felici, allora vi siete fatta una immagine di voi stessi che ottenete un certo risultato nel tempo. Il pensiero, tramite l'osservazione, tramite il desiderio, e il continuarsi di quel desiderio sostenuto da un ulteriore pensiero dice, "Domani sarò felice. Domani avrò successo. Domani il mondo sarà un posto stupendo". Così il pensiero crea quell'intervallo che è il tempo.

Ora noi ci chiediamo, si può porre fine al tempo? Possiamo vivere in modo così completo che non ci sia un domani a cui il pensiero debba pensare? Poiché il tempo è dolore. Cioè, ieri, o migliaia di giorni fa, amavate, o avevate un compagno che se ne è andato, e quel ricordo rimane e voi pensate a quel piacere e a quel dolore, guardate indietro, desiderate, sperate, rimpiangete, così il pensiero

tornandoci su ancora e ancora genera quello che chiamiamo dolore e dà al tempo continuità.

Finché ci sarà l'intervallo di tempo generato dal pensiero deve esserci dolore, deve esserci il permanere della paura. Così ci si chiede, questo intervallo può finire? Se dite, "Finirà mai?", allora è già una idea, qualcosa che volete raggiungere, e quindi create un intervallo e di nuovo restate intrappolati.

Ora consideriamo il problema della morte, che è un problema immenso per la maggior parte delle persone. Voi conoscete la morte, vi passeggia accanto ogni giorno. È possibile incontrarla in modo così completo che non dobbiate più farvene un problema? Per poterla incontrare in un modo simile tutte le credenze, tutte le speranze, tutte le paure su di essa, debbono finire, altrimenti incontrerete questa cosa straordinaria con una conclusione, una immagine, una ansietà precostituita, e quindi la incontrerete nel tempo.

Il tempo è l'intervallo tra l'osservatore e la cosa osservata. Cioè l'osservatore, voi, ha paura di incontrare questa cosa detta morte. Non sapete cosa vuol dire; avete ogni tipo di speranza e di teoria su di essa; credete alla reincarnazione o alla resurrezione o a qualcosa chiamata anima, atman, una entità spirituale priva di tempo e che chiamate in vari modi. Ora, avete scoperto da soli che esiste un'anima? O è piuttosto un'idea che vi è stata tramandata? C'è qualcosa di perenne, di continuo che è al di là del pensiero? Se il pensiero può pensare ad essa, allora si trova nel campo del pensiero. Scoprire che niente è perenne è di una importanza estrema perché solamente allora la mente è libera, allora potete guardare, e in ciò c'è grande gioia.

Non potete aver paura di ciò che è sconosciuto, perché non sapete che cos'è l'ignoto e quindi non c'è niente di cui aver paura. Morte è una parola, ed è la parola, l'immagine,

che crea paura. Dunque potete guardare la morte senza la sua immagine? Finché esisterà l'immagine da cui deriva il pensiero, esso deve necessariamente creare la paura. Allora o razionalizzate la vostra paura della morte o opponete una resistenza contro l'inevitabile oppure inventate innumerevoli credenze per proteggervi dalla paura della morte. Così si crea un burrone tra voi e la cosa di cui avete paura. In questo intervallo di tempo c'è il conflitto che è paura, ansietà e autocommiserazione. Il pensiero, che genera la paura della morte dice, "Rimandiamola, evitiamola, teniamola il più lontano possibile, non pensiamoci". Ma voi ci state pensando.

Quando dite "Non ci penserò", avete già escogitato il modo per evitarlo. Voi avete paura della morte perché avete voluto rimandare il problema.

Abbiamo separato la vita dalla morte, e l'intervallo tra la vita e la morte è paura.

Quell'intervallo, quel tempo, è creato dalla paura. Vivere è la nostra tortura quotidiana, la nostra quotidiana offesa, dolore e confusione, con un occasionale aprirsi di uno spiraglio su mari incantati. Questo è ciò che chiamiamo vivere, e abbiamo paura della morte, che è la fine di questa miseria. Preferiamo esser fedeli a quello che conosciamo piuttosto che fronteggiare l'ignoto, e quello che conosciamo è la nostra casa, i nostri mobili, la nostra famiglia, il nostro carattere, il nostro lavoro, la nostra conoscenza, la nostra fama, la nostra solitudine, i nostri dèi , quella piccola cosa che si muove incessantemente entro il proprio perimetro col proprio limitato modello di esistenza amareggiata.

Crediamo che vivere sia qualcosa che appartiene al presente e che morire sia qualcosa che ci aspetta ben lontano. Ma non ci siamo mai chiesti se questa lotta per la vita quotidiana è in realtà una vita. Vogliamo sapere la verità sulla reincarnazione, vogliamo provare la

sopravvivenza dell’anima, diamo ascolto alle affermazioni delle chiromanti, e alle conclusioni delle ricerche psichiche, ma non ci chiediamo mai, mai, come vivere, vivere con felicità, con incanto, con bellezza ogni giorno. Abbiamo accettato la vita com’è con la sua agonia e disperazione e ci siamo abituati, e pensiamo alla morte come a qualcosa da evitare con molta cura. Ma la morte è straordinariamente simile alla vita quando sappiamo come vivere. Non si può vivere senza morire. Non potete vivere se non morendo psicologicamente ogni minuto. Non è un paradosso intellettuale. Per vivere completamente, interamente ogni giorno come se ci fosse una nuova bellezza, ci deve essere la morte per qualsiasi cosa che appartenga all’ieri, altrimenti vivete in modo meccanico, e una mente meccanica non può mai sapere che cosa sia l’amore e cosa sia la libertà.

Molti di noi hanno paura di morire perché non sanno che cosa voglia dire vivere. Non sappiamo come vivere quindi non sappiamo come morire. Finché avremo paura della vita avremo paura anche della morte. L’uomo che non ha paura della vita non ha paura di essere totalmente insicuro poiché comprende che intimamente, psicologicamente, non esiste sicurezza. Quando non esiste sicurezza c’è un movimento senza fine e allora vita e morte sono la stessa cosa. L’uomo che vive senza conflitto, che vive con la bellezza e con l’amore, non ha paura della morte poiché amare è morire.

Se morite a tutto ciò che conoscete, inclusa la vostra famiglia, i vostri ricordi, qualsiasi cosa abbiate provato, allora la morte è una purificazione, un processo di ringiovanimento; allora la morte genera innocenza, e solo chi è innocente è appassionato, non la gente che crede o vuole scoprire quello che succede dopo la morte.

Per scoprire realmente cosa succede quando morite, bisogna che moriate. Questo non è uno scherzo. Dovete

morire non fisicamente, ma psicologicamente, nel vostro intimo, morire a tutto ciò che avete avuto caro o che vi ha causato dolore. Se morite ad uno dei vostri piaceri, il più piccolo o il più grande, in modo naturale, senza sforzo o discussioni, allora conoscerete cosa vuol dire morire. Morire vuol dire avere una mente completamente vuota di se stessa, vuota dei suoi quotidiani desideri, piaceri, angosce. La morte è un rinnovamento, un mutamento in cui il pensiero non interviene, poiché il pensiero è vecchio; quando c'è morte c'è qualcosa di completamente nuovo. La libertà dal conosciuto è morte, e allora vivete.

10. AMORE

La pretesa di esser al sicuro nel rapporto genera inevitabilmente dolore e paura. Questa richiesta di sicurezza non fa altro che favorire l'insicurezza. Avete mai trovato sicurezza in qualcuno dei vostri rapporti? Sì? Molti di noi vogliono la sicurezza di amare e di essere amati, ma c'è amore quando qualcuno di noi ricerca la propria sicurezza, la propria strada? Non siamo amati poiché non sappiamo come amare.

Cos'è l'amore? La parola è talmente falsata e contaminata che non mi va granché di usarla.

Tutti parlano di amore: ogni rivista e ogni giornale, ogni missionario parla incessantemente di amore. Amo il mio paese, il mio re, qualche libro, quella montagna, il piacere, mia moglie, Dio.

L'amore è una idea? Se lo è può essere coltivata, nutrita, accarezzata, comandata a bacchetta, alterata come volete. Quando dite di amare Dio, cosa significa? Significa che amate una proiezione della vostra immagine, una proiezione di voi stessi sotto certe spoglie di rispettabilità secondo quello che credete sia nobile e santo; perciò dire, "Amo Dio", non ha assolutamente alcun senso. Quando adorate Dio, adorate voi stessi e questo non e amore.

Dal momento che non siamo capaci di risolvere questa faccenda tipicamente umana chiamata amore andiamo a

rifugiarci nelle astrazioni. L'amore può essere l'ultima soluzione a tutte le difficoltà, i problemi e le pene dell'uomo, dunque come faremo a scoprire cos'è l'amore? Limitandoci a definirlo? La chiesa lo ha definito in un modo, la società in un altro, e c'è una gran quantità di deviazioni e di interpretazioni sbagliate. Adorare qualcuno, dormirci insieme, lo scambio emotivo, l'amicizia: è questo quello che intendiamo per amore? Questa è stata la norma, il modello, ed è diventata una cosa così estremamente personale, riferita ai sensi e limitata che le religioni hanno dichiarato che l'amore è qualcosa di molto più grande. In quello che esse chiamano amore umano vedono piacere, competizione, gelosia, desiderio di possedere, di tenere stretto, di controllare e di interferire nel pensiero di un altro, e conoscendo la complessità di tutto ciò affermano che deve esserci un altro tipo di amore, divino, bellissimo, intatto, non corrotto.

In tutto il mondo, i cosiddetti santoni hanno sostenuto che guardare una donna è qualcosa di sbagliato. Affermano che non ci si può avvicinare a Dio se si indulge al sesso, e quindi lo allontanano per non esserne divorati. Ma negando la sessualità oscurano i loro occhi e tagliano via le loro lingue poiché negano l'intera bellezza della terra. Hanno gelato i loro corpi e le loro menti; hanno disidratato l'essere umano; hanno bandito la bellezza poiché la bellezza è associata alla donna.

L'amore può essere diviso in sacro e profano, umano e divino, o c'è solamente amore? L'amore appartiene a uno e non a molti? Se dico, "Ti amo", esclude forse ciò l'amore dell'altro? L'amore è personale o impersonale? Morale o immorale? È qualcosa di intimo o no? Se amate l'umanità potete amare il particolare? L'amore è un sentimento? È una emozione? È piacere e desiderio? Tutte queste domande indicano – non è vero? – che abbiamo delle idee sull'amore, idee su ciò che dovrebbe e non dovrebbe

essere; un modello o un codice maturato nella cultura in cui viviamo.

Così per approfondire la questione di cosa sia l'amore dobbiamo come prima cosa liberarci dalle incrostazioni dei secoli, mettere da parte tutti gli ideali e le ideologie su ciò che dovrebbe o non dovrebbe essere. Dividere qualsiasi cosa in quello che dovrebbe essere e in ciò che è, è il modo più ingannevole di vivere.

Dunque, come farò a scoprire cos'è questa fiamma che chiamiamo amore non per esprimerlo a qualcun altro ma per sapere cosa esso sia in se stesso? Come prima cosa devo respingere quello che la chiesa, la società, i miei genitori e amici, quello che ogni persona e ogni libro ha detto su di esso, perché voglio scoprire da solo cosa è. Ecco un problema immenso che coinvolge l'intera umanità: ci sono stati migliaia di modi per definirlo ed io stesso sono intrappolato in alcuni modelli o in altri secondo quello che mi piace o che mi fa godere in un determinato momento, dunque potrei io, per poter comprendere cosa sia l'amore, liberarmi come prima cosa dalle mie inclinazioni e pregiudizi? Sono confuso, dilaniato dai miei desideri, così mi dico, "Come prima cosa cerchiamo di chiarire tutta questa confusione". Forse si può scoprire cosa sia l'amore partendo da quello che non è.

Il governo dice: "Va' e uccidi per amore del tuo paese". È amore questo? La religione dice: "Dimentica il sesso per amore di Dio". È amore questo? L'amore è desiderio? Non dite di no.

Per la maggior parte di noi lo è: desiderio e piacere, il piacere che è derivato dai sensi, dalla attrazione sessuale e dalla soddisfazione. Non sono contrario al sesso, ma cercate di vedere cosa in esso sia implicato. Quello che il sesso vi dà momentaneamente è il totale abbandono di voi stessi, poi finite per ritornare alla vostra confusione, e così volete

ripetere e ripetere quello stato in cui non c'è preoccupazione, problema, io. Dite di amare vostra moglie. In quell'amore è implicato il piacere sessuale, il piacere di avere qualcuno in casa che badi ai vostri bambini, che cucini. Voi dipendete da essa; vi ha dato il suo corpo, le sue emozioni, il suo incoraggiamento, una certa sensazione di sicurezza e di benessere. A un certo punto se ne va, si stanca o se ne va con qualcun altro, e tutto il vostro equilibrio emotivo è distrutto, e questo turbamento, che a voi è sgradito, è detto gelosia. C'è sofferenza in esso, ansietà, odio e violenza. Così quello che in realtà dite è: "Fino a che tu mi appartieni io ti amo ma nel momento in cui non mi appartieni più comincio a odiarti. Fino a che posso fare affidamento su di te per soddisfare le mie necessità, sessuali o altro, ti amo, ma nel momento in cui non mi soddisfi più smetto di amarti".

C'è dunque un antagonismo, una separazione, e quando vi sentite separati da un altro non c'è amore. Ma se potete vivere con vostra moglie senza che il pensiero crei tutte queste situazioni contraddittorie, tutti questi problemi senza fine dentro di voi, allora forse forse comprenderete cosa è l'amore. Allora siete completamente libero e altrettanto lo è lei, mentre se dipendete da lei per tutti i vostri piaceri siete suo schiavo. Perciò quando si ama bisogna essere liberi, non solo dall'altra persona ma anche da se stessi.

L'appartenere a un altro, l'essere psicologicamente nutrito da un altro, dipendere da un altro: in tutto ciò deve esserci sempre ansietà, paura, gelosia, colpa, e finché c'è paura non c'è amore; una mente oppressa dal dolore non saprà mai cos'è l'amore; il sentimentalismo e l'emotività non hanno assolutamente niente a che fare con l'amore. E così l'amore non ha niente a che fare col piacere e il desiderio.

L’amore non è un prodotto del pensiero che è il passato. Il pensiero non può assolutamente coltivare l’amore. L’amore non è limitato o intrappolato dalla gelosia poiché la gelosia appartiene al passato. L’amore è sempre attivo presente. Non è “Amerò” oppure “Ho amato”. Se conoscete l’amore non seguirete nessuno, l’amore non obbedisce. Quando amate non c’è rispetto né irriverenza.

Non sapete cosa realmente vuol dire amare qualcuno, amare senza odio, senza gelosia, senza rabbia, senza volere interferire con quello che l’altro fa o pensa, senza condannare, senza far paragoni, non sapete cosa vuol dire? Dove c’è amore c’è paragone? Quando amate qualcuno con tutto il cuore, con tutta la mente, con tutto il corpo, con tutto il vostro essere c’è paragone? Quando vi abbandonate completamente a quell’amore allora non c’è l’altro.

Forse che l’amore ha delle responsabilità e dei doveri, e ne fa uso? Quando fate qualcosa al di fuori del dovere, c’è amore? Nel dovere non c’è amore. La struttura del dovere in cui l’essere umano è intrappolato lo va distruggendo. Finché sarete costretti a fare qualcosa perché è vostro dovere non amerete quello che fate. Quando c’è amore non c’è dovere o responsabilità.

Molti genitori, sfortunatamente, credono di essere responsabili dei loro figli e il loro senso di responsabilità si esplica nel dire loro cosa devono fare e cosa non devono fare, cosa devono diventare e cosa non devono diventare. I genitori vogliono che i loro figli abbiano una sicura posizione nella società. Quello che chiamano responsabilità fa parte di quella rispettabilità che adorano; e mi sembra che dove c’è rispettabilità non ci sia ordine; essi si curano solo di diventare dei perfetti borghesi. Quando preparano i bambini a introdursi nella società non fanno altro che protrarre la guerra, il conflitto, e la brutalità. E chiamate ciò cura e amore?

In realtà prendersi cura di qualcosa vuol dire prendersi cura come se lo steste facendo per un albero o una pianta, annaffiandola, studiando i suoi bisogni, il miglior suolo, curandola con attenzione e tenerezza; ma quando preparate i vostri bambini a introdursi nella società li state preparando a essere uccisi. Se amaste i vostri bambini non ci sarebbe guerra.

Quando perdete qualcuno che amate, piangete: queste lacrime sono per voi stessi o per colui che è morto? piangete per voi o per un altro? avete mai pianto per un altro? Avete mai pianto per vostro figlio che è stato ucciso in un campo di battaglia? Avete pianto, ma quelle lacrime sono sgorgate per autocommiserazione o avete pianto perché un essere umano è stato ucciso? Se piangete per autocommiserazione le vostre lacrime non hanno valore poiché sono versate per voi stessi. Se piangete perché siete stato privato di qualcuno per il quale avete provato un grande affetto, non era un vero affetto. Quando piangete per vostro fratello che muore piangete per lui. È molto facile piangere per voi stessi perché lui se ne è andato. In apparenza piangete perché il vostro cuore è rimasto ferito, ma non è rimasto ferito per lui, è ferito dall'autocommiserazione, ed essa vi rende duri, vi circonda, vi rende ottusi e stupidi.

Quando piangete per voi stessi, è amore? piangete perché siete soli, perché siete stati abbandonati, perché non avete più forza dolendovi del vostro destino, della vostra condizione, sempre voi in lacrime? Se lo comprendete, cioè venite in contatto con esso altrettanto direttamente come se toccaste un albero, o un pilastro o una mano, allora vi renderete conto che il dolore è creato da noi stessi, il dolore è creato dal pensiero, il dolore è la conseguenza del tempo. Tre anni fa avevo mio fratello, ora è morto, ora sono solo, soffro, non c'è nessuno a cui io possa

guardare per averne conforto o compagnia e questo mi fa piangere.

Se ci fate caso potete vedere che tutto ciò accade dentro di voi. Potete vederlo con pienezza, completamente, in uno sguardo, senza sprecare tempo a farci su delle analisi. Potete vedere in un momento l'intera struttura e natura di questa piccola cosa senza valore chiamata "io", le mie lacrime, la mia famiglia, la mia nazione, la mia fede, la mia religione, tutte queste brutture sono dentro di voi. Quando ve ne renderete conto con il cuore, non con la mente, quando ve ne renderete conto dal più profondo del cuore, allora avrete la chiave che potrà mettere fine al dolore.

Il dolore e l'amore non possono procedere a fianco, ma nel mondo cristiano la sofferenza è stata idealizzata, posta su una croce e adorata, e ciò implica che voi non potrete mai sfuggire il dolore tranne che per quella particolare porta, ed è questa tutta la struttura di una società religiosa sfruttatrice.

Così quando chiedete cos'è l'amore, potreste essere troppo spaventati per vedere la risposta.

Essa potrebbe significare un cambiamento radicale; potrebbe frantumare la famiglia; potreste scoprire di non amare vostra moglie o vostro marito o i vostri bambini, no? potreste dover distruggere la casa che avete costruito, potreste non tornare più al tempio.

Ma se volete ancora scoprirlo, vedrete che la paura non è amore, che dipendere non è amore, la gelosia non è amore, la possessività e il desiderio di dominare non sono amore, la responsabilità e il dovere non sono amore, l'autocommiserazione non è amore, l'angoscia di non essere amato non è amore, amore non è l'opposto di odio più di quanto umiltà non sia l'opposto di vanità. Così se potete eliminare tutto ciò senza sforzo, lavando via come la pioggia

lava la polvere che si è accumulata nei giorni su una foglia, allora forse giungerete a quello strano fiore che l'uomo sempre tanto brama.

Se non avete amore, non solo un poco ma in gran quantità, se non ne siete ricchi, il mondo giungerà al disastro. Sapete a livello intellettuale che l'unità del genere umano è essenziale e che l'amore è l'unico mezzo per ottenerla, ma chi vi insegnerà ad amare? Ci sarà forse qualche autorità, qualche metodo o sistema che vi dica come si ama; se qualcuno ve lo può dire, allora non è amore. Potete dire, "Praticherò l'amore. Ogni giorno mi siederò e ci penserò. Mi sforzerò di essere dolce e gentile e di prestare attenzione agli altri"? Intendete dire di potervi costringere ad amare, ad esercitare la volontà di amare? Quando esercitate una disciplina e la volontà di amare, l'amore se ne scappa dalla finestra. Praticando un metodo o un sistema per amare potete diventare estremamente abili o più gentili o giungere ad uno stato di nonviolenza, ma questo non ha assolutamente niente a che fare con l'amore.

In questo mondo lacerato e arido non c'è amore perché il piacere e il desiderio giocano i ruoli più importanti, e quindi senza amore la vostra vita quotidiana non ha valore. E non potete avere amore poiché il piacere e il desiderio giocano i ruoli più importanti, e quindi senza amore la vostra vita quotidiana non ha valore. E non potete avere amore se non c'è bellezza. La bellezza non è qualcosa che possiate vedere: non un albero bellissimo, un bellissimo quadro, una bella costruzione o una bella donna. C'è bellezza solo quando il vostro cuore e la vostra mente sanno cos'èl'amore. Senza amore e senza quel senso della bellezza non c'è virtù, e sapete molto bene che, anche facendo quel che volete, cercando di migliorare la società, nutrendo i poveri, non farete che creare altro danno, perché senza amore c'è solo bruttura e povertà nel vostro cuore e nella vostra mente. Ma quando c'è amore e

bellezza, qualsiasi cosa facciate è giusta e in ordine. Il sapere come amare vi permette di fare quel che volete, perché esso risolverà tutti gli altri problemi.

E così siamo arrivati al punto: può la mente incontrare l'amore senza bisogno di disciplina, pensiero, sforzo, senza alcun libro, o maestro o guida incontrarlo come si incontra un bel tramonto?

Mi sembra che una cosa sia assolutamente necessaria e che questa sia la passione non causata da uno stimolo, la passione che non sia il risultato di un impegno o di una devozione, passione che non sia lussuria. Un uomo che non sa cosa sia la passione non conoscerà mai l'amore poiché l'amore può nascere solo quando ci sia un totale autoabbandono.

Una mente che ricerca non è una mente appassionata, e incontrare l'amore senza cercare è l'unico modo per trovarlo: incontrarlo ignari, e non come risultato di uno sforzo o di una esperienza. Questo amore, scoprirete, non appartiene al tempo; questo amore è sia personale che impersonale, appartiene sia ad uno che a molti. Come per un fiore profumato che voi potete odorare o trascurare. Quel fiore è lì per chiunque, anche per colui che si prende la pena di odorarlo profondamente e di guardarlo con piacere. Sia egli molto vicino nli giardino o molto lontano, per il fiore è la stessa cosa, essendo ricco di quel profumo lo distribuisce a tutti.

L'amore è qualcosa di nuovo, fresco, vivo. Non ha ieri né domani. È al di là della confusione del pensiero. Solo la mente innocente sa cosa sia l'amore, e la mente innocente può vivere nel mondo che innocente non è. È possibile scoprire questa cosa straordinaria che l'uomo ha cercato eternamente, nel sacrificio, nell'adorazione, nel rapporto, nel sesso, in ogni forma di piacere e di dolore, solamente quando il pensiero arriva a comprendere se stesso e giunge

naturalmente a fine. Allora l’amore non ha opposto, non ha conflitto.

Potete chiedere, “Se trovo questo amore, cosa succede a mia moglie, ai miei bambini, alla mia famiglia? Essi hanno diritto alla sicurezza”. Quando ponete una simile domanda vuol dire che non siete mai stati al di fuori del campo del pensiero, della coscienza. Quando almeno una volta voi foste stati al di fuori di quel campo non fareste mai una simile domanda, perché allora sapreste cosa è l’amore in cui non c’è pensiero e quindi non c’è tempo. Potete leggere queste parole ipnotizzati e incantati, ma andare al di là del pensiero e del tempo realmente, cioè andare al di là del dolore, vuol dire essere consapevoli che c’è un’altra dimensione chiamata amore.

Ma non sapete come raggiungere questa straordinaria sorgente: cosa fate dunque? Se non sapete che fare, non fate niente, non è vero? Assolutamente niente. Allora intimamente voi siete nel più completo silenzio. Capite cosa vuol dire? Vuol dire che non cercate, non volete, non andate a caccia di qualcosa; non c’è assolutamente un centro. Allora c’è amore.

11. GUARDARE E ASCOLTARE – ARTE – BELLEZZA – AUSTERITÀ – IMMAGINI PROBLEMI – SPAZIO

Abbiamo analizzato la natura dell'amore e siamo giunti a un punto che, credo, necessita un maggior approfondimento, una maggiore consapevolezza del problema. Abbiamo scoperto che per la maggior parte della gente amore significa conforto, sicurezza, garanzia di avere per il resto della loro vita una continua soddisfazione emotiva. A questo punto arriva uno come me e dice: "Questo è vero amore?" E vi domanda di guardare dentro di voi. E voi cercate di non farlo perché ciò vi turberebbe: preferireste piuttosto discutere dell'anima o della situazione politica o economica, ma una volta costretti a guardare, capite che quello che avete sempre pensato che fosse amore non lo è affatto; è reciproco appagamento, reciproco sfruttamento.

Quando dico, "L'amore non ha domani e non ha ieri", oppure "Quando non c'è un centro allora c'è amore", questo è qualcosa di reale per me ma non per voi. Potete citarlo e farlo diventare una formula, ma non ha alcuna validità. Dovete considerarlo da voi stessi, ma per farlo ci

deve essere libertà di guardare, libertà da ogni condanna, giudizio, dal voler essere d'accordo o no.

Ora, guardare è una delle cose più difficili della vita come ascoltare guardare e ascoltare sono la stessa cosa. Se i vostri occhi sono accecati dai problemi, non potete vedere la bellezza del tramonto. Molti di noi hanno perso il contatto con la natura. La civilizzazione spinge sempre di più verso grandi città; diventiamo sempre di più gente di città, viviamo in appartamenti affollati con pochissimo spazio anche per guardare il cielo la sera o la mattina, e quindi perdiamo il contatto con la maggior parte della bellezza. Non so se avete notato come pochi di noi guardino un tramonto o un'alba o la luce della luna o il riflesso della luce sull'acqua.

Avendo perso il contatto con la natura tendiamo naturalmente a sviluppare le capacità intellettuali. Leggiamo una grande quantità di libri, andiamo a visitare molti musei e ad ascoltare concerti, guardiamo la televisione e ci prendiamo una gran quantità di altri svaghi.

Citiamo senza fine idee di altre persone e pensiamo e parliamo di arte. Come mai dipendiamo tanto dall'arte? È una forma di fuga, di stimolo? Se siete direttamente in contatto con la natura; se guardate il movimento delle ali di un uccello, se vedete la bellezza del cielo in ogni momento, le ombre sulla collina o la bellezza sul viso di un altro, pensate che vorreste andare a un museo a vedere dei quadri? Forse è perché non sapete come guardare tutte le cose che vi circondano che ricorrete alle droghe che vi stimolino a vedere meglio.

C'è una storia di un maestro di religione che parlava ogni mattina ai suoi allievi. Un giorno salì sulla cattedra e stava appunto per cominciare quando arrivò un uccellino che si fermò sul davanzale della finestra e cominciò a

cantare e cantò con tutto il cuore. Poi si interruppe e volò via e il maestro disse: “Per oggi il sermone è finito”.

Mi sembra che una delle nostre più grandi difficoltà sia guardare veramente con chiarezza, non solo le cose esteriori, ma anche la vita interiore. Quando diciamo di vedere un albero o un fiore o una persona, li vediamo in realtà? O ci limitiamo a vedere l’immagine che la parola ha creato? Cioè quando guardate un albero o una nuvola della sera piena di luce e di bellezza, li vedete realmente, non solo coi vostri occhi e a livello intellettuale, ma in modo totale, completo?

Avete mai provato a guardare una cosa oggettiva come un albero senza che comparissero forme di associazione, senza che intervenisse la conoscenza che su di esso avete acquisito, senza pregiudizio, senza giudicare, senza parole che formerebbero un paravento tra voi e l’albero e che vi impedirebbero di vederlo come realmente è? Provatelo e vedete cosa realmente accade quando osservate l’albero con tutto il vostro essere, con tutta la vostra energia.

In una tale intensità troverete che non esiste affatto osservatore; c’è solo attenzione. Solo quando c’è disattenzione allora troviamo l’osservatore e la cosa osservata. Quando guardate una cosa con totale attenzione, non c’è spazio per concetti, formule o ricordi. È importante capirlo perché cercheremo di analizzare qualcosa che richiede uno studio molto attento.

Solo una mente che guardi un albero o le stelle o l’acqua luccicante di un fiume con un totale autoabbandono sa cosa sia la bellezza. E quando noi realmente vediamo ci troviamo in uno stato d’amore. Generalmente conosciamo la bellezza per mezzo del paragone o grazie a quello che l’uomo ha messo insieme, il che significa che attribuiamo la bellezza a qualche oggetto. Vedo quella che considero essere una bellissima costruzione e apprezzo quella bellezza grazie

alla conoscenza che ho dell'architettura e al paragone che faccio con altre costruzioni che ho visto. Ma ora mi chiedo, "Esiste una bellezza senza oggetto?". Quando c'è l'osservatore che è il censore, colui che fa l'esperienza, che pensa, non c'è bellezza poiché la bellezza è qualcosa di esterno, qualcosa che l'osservatore guarda e giudica, ma quando non c'è osservatore – e questo richiede moltissima meditazione, ricerca – allora c'è bellezza senza oggetto.

La bellezza risiede nel totale abbandono dell'osservatore e della cosa osservata e ci può essere autoabbandono solo quando c'è totale austerità: non l'austerità dei preti con la sua durezza, le sue pene, regole ed obbedienza, non l'austerità dell'abbigliamento, delle idee, dell'alimentazione e del comportamento, ma l'austerità dell'essere semplici che è umiltà assoluta. Allora non c'è disperato tentativo di ottenere, non c'è una scala a pioli che vi aiuti a salire; c'è solamente il primo gradino ed esso è quello eterno.

Camminate da soli o con qualcuno e siete in silenzio. La natura vi circonda e non ci sono cani che abbaiano, rumore di macchine che passano o anche il frullio delle ali di un uccello.

Siete in un completo silenzio e anche la natura intorno a voi è in un completo silenzio. In quel silenzio sia nell'osservatore che nella cosa osservata, quando l'osservatore non traduce in pensiero quello che vede in quel silenzio, non c'è differente qualità di bellezza. Non c'è natura né osservatore. C'è uno stato mentale completamente, interamente solo; è solo, non isolato, solo nella quiete, e quella quiete è bellezza. Quando amate, c'è un osservatore? C'è solamente quando l'amore è desiderio e piacere. Quando l'amore non è accompagnato da desiderio e da piacere, allora è intenso. È, come la bellezza, qualcosa di completamente nuovo ogni giorno. Come ho detto, non ha ieri e non ha domani.

Solo quando vediamo senza preconcetti, senza immagini, allora siamo in grado di entrare in contatto diretto con qualsiasi cosa nella vita. Tutti i nostri rapporti sono in realtà immaginari, cioè basati su una immagine creata dal pensiero. Se io mi sono creato una immagine su di voi e voi una su di me, naturalmente non ci vediamo l'un l'altro come in realtà siamo. Quello che vediamo sono le immagini che ci siamo creati l'uno dell'altro, che ci impediscono di entrare in contatto, e questo è il motivo per cui i nostri rapporti vanno male.

Quando dico di conoscervi, intendo che vi ho conosciuto ieri. In realtà non vi conosco ora.

Tutto quello che conosco è l'immagine che ho di voi. Quella immagine è stata messa insieme da ciò che avete detto per elogiarmi o per insultarmi, da ciò che mi avete fatto: è stata plasmata in base a tutti i ricordi che ho di voi e l'immagine che voi avete di me è stata plasmata allo stesso modo, e sono quelle immagini che sono in rapporto e che ci impediscono di comunicare l'uno con l'altro.

Due persone che hanno vissuto insieme per un lungo periodo hanno una immagine l'uno dell'altro che impedisce loro di essere realmente in rapporto. Se comprendiamo il rapporto possiamo cooperare, ma la cooperazione non può assolutamente avere luogo con le immagini, i simboli, i concetti ideologici. Solamente quando comprendiamo il rapporto possiamo cooperare, ma la cooperazione non può assolutamente avere luogo con le immagini, i simboli, i concetti ideologici. Solamente quando comprendiamo il vero rapporto che intercorre tra l'uno e l'altro è possibile l'amore, e l'amore è negato quando ci basiamo sulle immagini. È quindi importante comprendere, non al livello intellettuale, ma nella realtà, nella vostra vita quotidiana, come avete costruito le immagini di vostra moglie, di vostro marito, del vostro vicino, del vostro bambino, del vostro

paese, dei vostri capi, dei vostri uomini politici, dei vostri dèi, non avete altro che immagini.

Queste immagini creano lo spazio tra voi e quello che osservate e in quello spazio c'è conflitto, dunque quello che tenteremo di scoprire ora insieme è se e possibile liberarsi di questo spazio che creiamo non solo al di fuori di noi stessi, ma dentro di noi, lo spazio che divide la gente in tutti i suoi rapporti.

Ora, proprio l'attenzione che attribuite a un problema è l'energia che può risolvere quel problema. Quando attribuite la vostra totale attenzione – intendo con qualsiasi cosa dentro di voi – non c'è affatto osservatore. C'è solo lo stato di attenzione che è energia totale, e quella energia totale è la più alta forma di intelligenza. Naturalmente quello stato mentale deve essere totalmente in silenzio e quel silenzio, quella quiete, si può avere solo quando ci sia totale attenzione, non una quiete disciplinata. Quel totale silenzio, in cui non c'è né l'osservatore né la cosa osservata è la forma più alta per una mente religiosa. Ma quello che succede in quello stato non può essere descritto a parole poiché quello che viene detto a parole non è il fatto reale.

Per scoprirlo da voi dovete andarne a fondo.

Ogni problema è in rapporto con tutti gli altri problemi cosicché se ne risolvete uno in modo completo – non ha importanza quale sia – vedrete che vi è possibile affrontare gli altri con facilità e risolverli. Naturalmente parliamo di problemi psicologici. Abbiamo già visto che un problema esiste solamente nel tempo, cioè quando affrontiamo un problema in modo incompleto. Così non soltanto dobbiamo essere consapevoli della natura e della struttura del problema e rendercene conto completamente, ma affrontarlo anche non appena sorge e risolverlo subito dimodoché non metta radici nella mente. Se si permette che un problema si trascini per un mese o un giorno, o

anche per pochi minuti, esso distorce la mente. È dunque possibile affrontare un problema immediatamente senza distorsioni ed esserne subito, completamente, liberi senza permettere che resti un ricordo, che sarebbe una scalfittura della mente? Questi ricordi sono le immagini che ci portiamo dietro e sono queste immagini che affrontano quella cosa straordinaria detta vita, ed ecco la contraddizione e da ciò il conflitto. La vita è molto reale: la vita non è una astrazione e quando la affrontate con le immagini sorgono i problemi.

È possibile affrontare un problema senza questo intervallo di tempo, senza questo abisso che ci divide dalla cosa di cui abbiamo paura? È possibile solamente quando l'osservatore non ha continuità, l'osservatore che è colui che costruisce l'immagine, l'osservatore che è una collezione di ricordi e di idee, che è un ammasso di astrazioni.

Quando guardate le stelle, ci siete voi che guardate le stelle nel cielo; il cielo è inondato da stelle brillanti, c'è un'aria fresca, e ci siete voi, l'osservatore, colui che fa le esperienze, che pensa, voi con il vostro cuore che soffre, voi, il centro, che crea lo spazio. Non potrete mai comprendere lo spazio che c'è tra voi e le stelle, tra voi e vostra moglie o vostro marito o un amico, poiché non avete mai provato a guardare senza l'immagine, ed è questo il motivo per cui non sapete cos'è la bellezza o l'amore, ne parlate, ne scrivete, ma non lo avete mai conosciuto, tranne forse in rari intervalli di totale autoabbandono. Fino a che ci sarà un centro che crea uno spazio intorno a sé non ci sarà ne' amore né bellezza. Quando non c'è un centro né circonferenza allora c'è amore. E quando amate voi siete la bellezza.

Quando guardate un viso che vi sta di fronte, guardate da un centro e un centro crea lo spazio tra persona, e

persona ed è questo il motivo per cui le nostre vite sono così vuote e incallite. Non potete coltivare l'amore e la bellezza e neanche potete inventare la verità, ma se sarete sempre consapevole di quello che fate, potrete coltivare la consapevolezza e comincerete a vedere la natura del piacere, del desiderio e del dolore e la totale solitudine e noia dell'uomo, allora comincerete a impadronirvi di quella cosa chiamata "lo spazio".

Quando c'è spazio tra voi e la cosa che osservate saprete che non c'è amore, e senza amore, per quanto vi sforziate di riformare il mondo o di creare un nuovo ordine sociale, o per quanto possiate parlare di miglioramenti, creerete solamente angoscia. E quindi tocca a voi. Non c'è guida, non c'è maestro, non c'è nessuno che vi dica cosa fare. Siete solo in questo mondo pazzo e brutale.

12. L’OSSERVATORE E LA COSA OSSERVATA

Per favore andiamo avanti ancora un po’. Potrà essere piuttosto complesso, piuttosto insidioso, ma per favore continuiamo.

Ora, quando costruisco una immagine di voi o di qualsiasi cosa, sono in grado di osservare quella immagine, così c’è l’immagine e l’osservatore dell’immagine. Vedo qualcuno, diciamo, con una camicia rossa, e la mia reazione immediata è che mi piace o no. Il fatto che mi piaccia o non mi piaccia è il risultato della mia cultura, della mia educazione, delle mie associazioni, inclinazioni, delle mie caratteristiche acquisite ed ereditate. È da quel centro che io osservo, e così l’osservatore è separato dalla cosa che osserva.

Ma l’osservatore è consapevole di più che di una sola immagine; crea migliaia di immagini. Ma è egli differente da quelle immagini? Non è egli un’altra immagine? Egli aggiunge sempre e sottrae da quello che è; è una cosa vivente che in ogni momento soppesa, paragona, giudica, modifica e cambia come risultato delle pressioni esterne e interne, che vive nel campo della coscienza che è la sua propria conoscenza, influenza e innumerevoli calcoli.

Contemporaneamente quando guardate l’osservatore, che siete voi stesso, vedete che è fatto di ricordi, di

esperienze, di incidenti, di influenze, tradizioni ed infinite sofferenze, tutte appartenenti al passato. Così l'osservatore è sia il passato che il presente, e il domani aspetta e anche quello fa parte di lui. È a metà vivo e a metà morto, e con questa morte e con questa vita guarda, con la foglia morta e con quella viva. E in questo stato della mente, che è nel campo del tempo, voi (l'osservatore) guardate la paura, la gelosia, la guerra, la famiglia (quella sgradevole entità chiusa chiamata famiglia) e tentate di risolvere il problema della cosa osservata che è lo stimolo, il nuovo; traducete sempre il nuovo in termini di vecchio e quindi siete eternamente in conflitto.

Una immagine, come l'osservatore, osserva dozzine di altre immagini intorno a se stesso e dentro di sé e dice: "Mi piace questa immagine, la conserverò", oppure: "Non mi piace quella immagine e me ne sbarazzerò", ma l'osservatore stesso è stato plasmato dalle varie immagini che sono nate nelle reazioni a varie altre immagini. Giungiamo così a un punto in cui si può dire, "L'osservatore è anche l'immagine, solo egli è separato e osserva. Questo osservatore che è nato dalle varie altre immagini pensa di essere perenne e tra se stesso e le immagini che ha creato c'è una divisione, un intervallo di tempo. Questo crea conflitto tra lui e l'immagine che egli crede sia causa dei suoi problemi. Allora dice: "Devo sbarazzarmi di questo conflitto", ma proprio il desiderio di sbarazzarsi del conflitto crea un'altra immagine.

La consapevolezza di tutto ciò, che è vera meditazione, ha svelato che c'è un'immagine centrale creata da tutte le altre immagini, e questa immagine centrale, l'osservatore, è il censore, colui che fa l'esperienza, che fa le valutazioni, il giudice che vuole conquistare o assoggettare le altre immagini e le distrugge completamente. Le altre immagini sono il risultato di giudizi, opinioni e conclusioni

dell’osservatore, e l’osservatore è il risultato di tutte le altre immagini quindi l’osservatore è la cosa osservata.

La consapevolezza ha così rivelato i differenti stati di una mente, ha rivelato le varie immagini e contraddizioni esistenti fra le immagini, ha rivelato il conflitto che ne risulta e la disperazione di non essere in grado di fare qualcosa a proposito e i vari tentativi di sfuggirne.

Tutto ciò è stato rivelato da una cauta esitante consapevolezza, e allora giunge la consapevolezza che l’osservatore è la cosa osservata. Non è una entità superiore che diventa consapevole di ciò, non è un io superiore (l’entità superiore, l’io superiore sono semplici invenzioni, altre immagini), è la consapevolezza stessa che ha rivelato che l’osservatore è la cosa osservata.

Se vi ponete una domanda, qual è l’entità che riceverà la risposta? E qual è l’entità che farà le domande? Se l’entità fa parte della coscienza del pensiero, allora è incapace di scoprire.

Quello che essa può scoprire è solamente uno stato di consapevolezza. Ma se in quello stato di consapevolezza c’è ancora un’entità che dice: “Devo essere consapevole, devo mettere in pratica la consapevolezza”, allora quella è ancora un’altra immagine.

Questa consapevolezza del fatto che l’osservatore è la cosa osservata non è un processo di identificazione con la cosa osservata. Identificarci con qualcosa è piuttosto facile. Molti di noi si identificano con qualcosa: con la famiglia, il marito o la moglie, con la nazione, e questo porta una grande miseria e grandi guerre. Stiamo prendendo in considerazione qualcosa di completamente diverso e dobbiamo comprenderlo non solo verbalmente ma fino al midollo, proprio fino alle radici del nostro essere. Nell’antica Cina prima che un artista cominciasse a

dipingere qualsiasi cosa – un albero, per esempio – vi si sedeva di fronte per giorni, mesi, anni, non importava per quanto tempo, finché egli era l'albero. Non si identificava con l'albero, egli era l'albero. Ciò significa che tra lui e l'albero non c'era spazio, non c'era spazio tra l'osservatore e la cosa osservata, non c'era colui che sentiva la bellezza, il movimento, l'ombra, l'intensità di una foglia, la qualità del colore. Egli era totalmente l'albero, e solo in quello stato poteva dipingere.

Qualsiasi movimento da parte dell'osservatore, se egli non ha compreso che l'osservatore è la cosa osservata, genera solamente un'altra serie di immagini e di nuovo egli vi resta intrappolato. Ma cosa succede quando l'osservatore è consapevole che l'osservatore è la cosa osservata? Andiamo piano, molto piano, perché ci stiamo addentrando adesso in qualcosa di molto complicato. Cosa succede? L'osservatore non reagisce affatto. L'osservatore ha sempre detto "Devo fare qualcosa per queste immagini, devo sopprimerle o dar loro una diversa forma"; è sempre attivo nei confronti della cosa osservata, agendo e reagendo appassionatamente o casualmente, e questa azione di piacere e antipatia da parte dell'osservatore è chiamata "azione positiva". "Mi piace, quindi devo mantenerla." – "Non mi piace, quindi me ne devo sbarazzare". Ma nel momento in cui l'osservatore comprende che quando la cosa per cui agisce è lui stesso, allora non c'è conflitto tra lui e l'immagine. Egli è l'immagine. Non ne è separato. Quando ne era separato, egli faceva o tentava di fare qualcosa riguardo ad essa, ma quando l'osservatore comprende che egli è quella cosa, allora non c'è simpatia o antipatia e il conflitto cessa.

Per che cosa deve egli agire? Se qualcosa è voi, cosa potete fare? Non potete ribellarvi o fuggire o anche accettarla. È là. Così ogni azione che sia il risultato di una reazione alla simpatia o alla antipatia finisce.

Scoprirete allora che c’è una consapevolezza che è diventata straordinariamente viva. Essa non è legata ad alcun problema centrale o ad alcuna immagine e da questa intensità di consapevolezza nasce una diversa qualità di attenzione e quindi la mente – poiché la mente è consapevolezza – diventa straordinariamente sensibile e intelligente.

13. CHE COS’È IL PENSIERO? – IDEE E AZIONE – STIMOLO – ARGOMENTO – IL PRINCIPIO DEL PENSIERO

Addentriamoci dunque nel problema di cosa sia il pensiero, la importanza di quel pensiero che deve essere esercitato con cura, logica ed equilibrio (per il nostro lavoro quotidiano) e di quello che non ba importanza alcuna. Se non si comprendono le due cose, non si può assolutamente capire ciò che è più profondo e che il pensiero non può raggiungere. Tentiamo dunque di capire questa complessa struttura: il pensiero, la memoria, come il pensiero origina e condiziona le nostre azioni; e nel comprenderlo forse incontreremo qualcosa che il pensiero non ha mai scoperto, a cui il pensiero non può aprire la porta.

Perché il pensiero è diventato così importante nelle nostre vite, dal momento che il pensiero è idee, reazione ai ricordi accumulati nelle cellule del cervello? Probabilmente molti di voi non si erano mai posti una simile domanda, o se lo avete fatto avrete detto: “È di poca importanza; quello che ha importanza è l’emozione”. Ma non vedo come possiate separare le due cose. Se il pensiero non garantisce continuità al sentimento, il sentimento muore molto presto. Perché dunque nelle nostre vite quotidiane, nelle nostre

vite oppresse, annoiate, spaventate, il pensiero ha assunto una importanza così eccessiva? Chiedetevi come io chiedo a me stesso perché si è schiavi del pensiero, astuto, abile pensiero che può organizzare, che può mettere in moto gli avvenimenti, che ha inventato tanto, generato tante guerre, creata tanta paura, tanta ansietà, che sempre crea immagini e insegue la propria coda, il pensiero che ha goduto il piacere dell'ieri e ha dato a quel piacere continuità nel presente e nel futuro, il pensiero che è sempre attivo, loquace, in movimento, che costruisce, rimuove, aggiunge, suppone?

Le idee sono diventate per noi molto più importanti dell'azione: le idee così abilmente espresse nei libri degli intellettuali. Quanto più astute, quanto più sottili sono quelle idee, tanto più le adoriamo e adoriamo i libri che le contengono. Siamo quei libri, siamo quelle idee, tanto pesantemente ne siamo condizionati. Discutiamo in eterno le idee e gli ideali, esprimiamo dialetticamente opinioni. Ogni religione ha i suoi dogmi, le sue formule, la sua impalcatura che permette di raggiungere gli dèi, e quando analizziamo il principio del pensiero mettiamo in discussione l'importanza di tutto l'edificio delle idee. Abbiamo separato le idee dall'azione perché le idee appartengono sempre al passato e l'azione appartiene sempre al presente: cioè, vivere è una cosa che appartiene al presente. Abbiamo paura di vivere e quindi il passato, in quanto idee, è diventato tanto importante per noi.

È veramente di straordinario interesse guardare il funzionamento del proprio pensiero, osservare proprio come pensiamo, da dove nasce quella reazione che chiamiamo pensiero.

Ovviamente dalla memoria. C'è dunque un principio del pensiero? Se c'è, possiamo scoprirlo? cioè il principio della

memoria, poiché se non avessimo memoria non avremmo pensiero.

Abbiamo visto come il pensiero sostenga e garantisca continuità a un piacere che abbiamo provato ieri, e come il pensiero sostenga anche l'opposto del piacere che è dolore e paura, così colui che fa l'esperienza, colui che pensa, è il piacere e il dolore, e anche l'entità che dà nutrimento al piacere e al dolore. Colui che pensa separa il piacere dal dolore. Egli non vede che proprio nella richiesta di piacere favorisce il dolore e la paura. Nei rapporti umani il pensiero richiede sempre piacere che maschera sotto diversi nomi come lealtà, aiuto, dono, sostenimento, assistenza. Mi chiedo perché mai vogliamo assistere; le stazioni di benzina offrono un'ottima assistenza. Cosa significano queste parole, aiutare, donare, assistere? Che valore hanno? Un fiore pieno di bellezza, di luce e di soavità dice forse, "Io dono, aiuto, assisto"? Esiste! E poiché non tenta di fare niente copre la terra.

Il pensiero è così astuto, così abile che distorce qualsiasi cosa per la propria convenienza.

Nella richiesta di piacere del pensiero risiede la sua schiavitù. È il pensiero che produce la dualità in tutti i nostri rapporti; c'è in noi una violenza che ci dà piacere ma c'è anche il desiderio di pace, il desiderio di essere dolci e gentili. Questo è quello che succede durante tutta la nostra vita. Il pensiero non solo genera questa dualità, questa contraddizione, ma accumula anche innumerevoli ricordi che abbiamo del piacere e del dolore, e da questi ricordi rinasce. Il pensiero è così il passato, il pensiero è sempre vecchio, come ho già detto.

Poiché ogni stimolo viene affrontato in termini di passato, pur essendo lo stimolo sempre nuovo, il nostro metodo di affrontarlo sarà sempre completamente inadeguato e da ciò la contraddizione, il conflitto e tutta la

miseria e il dolore che ereditiamo. Il nostro piccolo cervello è in conflitto qualsiasi cosa esso faccia. Sia che egli aspiri, imiti, si adatti, sopprima, sublimi, prenda droga per potersi espandere, qualsiasi cosa faccia, è in uno stato di conflitto e produrrà conflitto.

Quelli che pensano molto sono molto materialisti poiché il pensiero è sostanza. Il pensiero è sostanza altrettanto quanto sono sostanze il pavimento, il muro, il telefono. L'energia che funziona in un modello diventa sostanza. C'è energia e c'è sostanza. E tutta la vita non è altro che questo. Possiamo credere che il pensiero non sia sostanza, ma lo è. Il pensiero è sostanza come una ideologia. Dove c'è energia esso diventa sostanza. Sostanza ed energia sono interdipendenti. L'una non può esistere senza l'altra, e quanta più armonia, quanto più equilibrio c'è fra le due, tanto più attive sono le cellule del cervello. Il pensiero ha plasmato questo modello di piacere, dolore, paura, e nel suo ambito ha funzionato per migliaia di anni e non può rompere questo modello perché lo ha creato.

Un nuovo fatto non può essere visto dal pensiero. Può essere compreso dal pensiero più tardi, verbalmente, ma la comprensione di un nuovo fatto non è realtà per il pensiero. Esso non può mai risolvere alcun problema psicologico. Per quanto abile, per quanto astuto, erudito, qualsiasi struttura il pensiero crei con la scienza, con un cervello elettronico, per costrizione o necessità, il pensiero non è mai nuovo e quindi non può mai rispondere ad alcun problema terribile. Il vecchio cervello non può risolvere gli enormi problemi della vita.

Il pensiero è ingannatore perché può inventare qualsiasi cosa e vedere cose che non ci sono. Può compiere gli inganni più straordinari e quindi non ce ne si può fidare. Ma se comprendete l'intera struttura del modo in cui pensate, del perché pensate, le parole che usate, il modo in cui vi

comportate nella vostra vita quotidiana, in cui parlate alla gente, in cui la trattate, in cui camminate e mangiate, se siete consapevoli di tutto ciò, allora la vostra mente non vi ingannerà, allora non ci sarà niente su cui essere ingannati. Allora la mente non è qualcosa che richiede, che soggioga; diventa straordinariamente quieta, docile, sensibile, sola, e in quello stato non c'è alcun inganno.

Avete mai notato che quando siete in uno stato di completa attenzione, l'osservatore, colui che pensa, il centro, l'"io", giungono ad una fine? In quello stato d'attenzione il pensiero comincia ad appassire.

Se si vuole vedere una cosa con molta chiarezza, la propria mente deve essere quieta senza tutti i pregiudizi, la loquacità, il dialogo, le immagini, le rappresentazioni, tutto ciò deve essere messo da parte per guardare. Ed è solo nel silenzio che potete notare il principio del pensiero, non quando cercate, fate domande, aspettate una risposta. Così solo quando sarete in completa quiete, proprio in tutto il vostro essere, avendo posto la domanda, "Cos'è il principio del pensiero?", allora comincerete a vedere, da quel silenzio, come il pensiero vada prendendo forma.

Se c'è una consapevolezza del modo in cui comincia il pensiero, allora non c'è bisogno di controllarlo. Spendiamo una grande quantità di tempo e sprechiamo una gran quantità di energia in tutta la nostra vita, non solo a scuola, nel tentativo di controllare i nostri pensieri. "Questo è un buon pensiero, devo pensarci un po' su". "Questo è un pensiero brutto, devo eliminarlo". C'è sempre una battaglia in corso tra un pensiero e l'altro, un desiderio e l'altro, un piacere che domina tutti gli altri. Ma se c'è una consapevolezza del principio del pensiero, allora nel pensiero non c'è contraddizione.

Ora quando sentite una affermazione del tipo, "Il pensiero è sempre vecchio", oppure, "Il pensiero è dolore",

il pensiero comincia a tradurla e a interpretarla. Ma la traduzione e l'interpretazione si basano sulla conoscenza e l'esperienza dell'ieri, così invariabilmente tradurrete secondo il vostro condizionamento. Ma se rivolgete la vostra attenzione a quelle affermazioni senza interpretarle, ma limitandovi a dar loro la vostra completa attenzione (non concentrazione) scoprirete che non c'è ne osservatore né cosa osservata, né il pensatore né il pensiero. Non dite "Cos'è cominciato per primo?". Questa è una domanda intelligente che non porta a niente. Potete osservare in voi stessi che finché non c'è pensiero – il che non significa uno stato di amnesia, di vacuità – fino a che non c'è un pensiero derivato dalla memoria, dall'esperienza o dalla conoscenza, che appartengono tutte al passato, non c'è affatto colui che pensa. Non è una questione filosofica o mistica. Ci occupiamo di fatti reali, e vedrete, se siete andato molto avanti nel viaggio, che reagirete a uno stimolo, non col vecchio cervello, ma in modo completamente nuovo.

14. IL PESO DELL'IERI – LA MENTE QUIETA – COMUNICAZIONE – CONQUISTA – DISCIPLINA – SILENZIO – VERITÀ E REALTÀ

Generalmente nella vita che conduciamo c'è pochissima solitudine. Anche quando siamo soli le nostre vite sono affollate da tante influenze, tanta conoscenza, tanti ricordi di tante esperienze, tanta ansietà, miseria e conflitto che le nostre menti diventano sempre più ottuse, sempre più insensibili, e funzionano in una monotona routine. Siamo mai soli? O portiamo con noi tutto il peso dell'ieri?

C'è una storia piuttosto carina di due monaci che andando da un villaggio ad un altro si imbatterono in una ragazza che sedeva sulla riva di un fiume piangendo. E uno dei monaci le andò accanto e disse: "Sorella, perché piangi?". Lei rispose, "Vedete quella casa al di là del fiume? Sono venuta stamattina presto e non ho avuto problemi nell'attraversare il fiume, ma ora si è gonfiato e non posso tornare indietro. Non c'è una barca". "Oh", disse il monaco, "Non c'è nessun problema", e la sollevò, la portò attraverso il fiume e la lasciò dall'altra parte. E i due monaci continuarono insieme la strada. Dopo un paio d'ore, l'altro

monaco disse, “Fratello, abbiamo fatto voto di non toccare mai una donna. Quello che hai fatto è un terribile peccato. Non hai provato piacere, una grande sensazione nel toccare una donna?” E l’altro monaco rispose: “Io me la sono lasciata dietro due ore fa. Ma tu ancora la porti con te, non è vero?”.

È questo ciò che noi facciamo. Ci portiamo sempre i nostri fardelli; non moriamo mai per loro, non ce li lasciamo mai dietro. Solamente quando prestiamo completa attenzione a un problema e lo risolviamo immediatamente senza mai portarcelo fino al giorno seguente, al minuto seguente, c’è solitudine. Allora, se viviamo in una casa affollata o siamo in un autobus, siamo sempre in solitudine. E quella solitudine indica una mente fresca, innocente.

Avere nell’intimo solitudine e spazio è di grande importanza perché ciò implica la libertà di essere, di andare, di agire, di volare. Dopotutto la bontà può fiorire solamente nello spazio proprio, come la virtù può fiorire solo quando ci sia libertà. Possiamo avere libertà politica ma nell’intimo non siamo liberi e quindi non c’è spazio. Nessuna virtù, nessuna qualità utile, può operare o crescere senza questo grande spazio dentro di noi. E lo spazio e il silenzio sono necessari poiché soltanto quando la mente è sola, non influenzata, non esercitata, non avvinta da una infinita varietà di esperienze, che ci si può imbattere in qualcosa di totalmente nuovo.

Si può vedere direttamente che è solo quando la mente sta in silenzio che c’è una possibilità di chiarezza. Tutto lo scopo della meditazione in Oriente è di generare un simile stato mentale, cioè controllare il pensiero, che è la stessa cosa dello stare continuamente a ripetere una preghiera per acquietare la mente e sperare che in quello stato si possa comprendere i propri problemi. Ma, a meno che non si gettino le fondamenta, cioè non ci si liberi dalla paura, dal

dolore, dall’ansietà e da tutte le trappole che si tendono a noi stessi, non vedo come possa essere possibile per la mente essere realmente quieta. Questa è una delle cose più difficili da comunicare. La comunicazione tra noi implica – non vi pare? – che non solo voi dobbiate capire le parole che uso, ma che si debba entrambi, voi ed io, essere contemporaneamente intensi, non un momento in ritardo o un momento in anticipo, ed essere capaci di incontrarci allo stesso livello.

E questa forma di comunicazione non è possibile quando interpretate quello che leggete secondo la vostra conoscenza, il vostro piacere o le vostre opinioni, o quando fate uno sforzo tremendo per comprendere.

Mi sembra che una delle principali difficoltà della vita sia questa continua battaglia per raggiungere, conquistare, acquisire. Siamo allenati sino dall’infanzia ad acquisire e a conquistare: proprio le cellule del cervello creano e richiedono questo modello di conquista per poter avere una sicurezza fisica, ma la sicurezza psicologica non rientra nel campo della conquista. Vogliamo sicurezza in tutti i nostri rapporti, atteggiamenti e attività, ma, come abbiamo visto, non esiste in realtà una cosa come la sicurezza. Scoprire che non c’è alcuna forma di sicurezza in alcun rapporto, comprendere che psicologicamente non esiste niente di perenne, fornisce un modo completamente diverso di affrontare la vita. È indispensabile, naturalmente, avere una sicurezza esteriore – riparo, abiti, cibo – che però viene distrutta dalla richiesta di una sicurezza psicologica.

Lo spazio e il silenzio sono indispensabili per superare i limiti della coscienza, ma come può una mente che è così eternamente attiva per i suoi interessi personali essere tranquilla? La si può disciplinare, controllare, plasmare, ma una simile tortura non rende quieta la mente; la rende semplicemente ottusa. Naturalmente il semplice inseguire

l’ideale di avere una mente quieta non ha alcun valore perché quanto più voi vi sforzate, tanto più limitata e stagnante essa diventa. Il controllo, sotto ogni aspetto, ad esempio la repressione, non produce altro che conflitto. Così il controllo e la disciplina esteriore non sono la giusta via e neanche ha alcun valore una vita che non sia disciplinata.

Molte delle nostre vite sono disciplinate esteriormente dalle richieste della società, dalla famiglia, dalla sofferenza, dall’esperienza, dall’adattarci a certi modelli ideologici o pratici, e quella forma di disciplina è la cosa più insensibile che ci sia. La disciplina deve essere priva di controllo, di repressione, senza alcuna forma di paura. Come deve nascere questa disciplina? Non è prima disciplina e dopo libertà, è libertà proprio sin dall’inizio, non alla fine.

Comprendere questa libertà, che è libertà dal conformismo della disciplina, è in se stesso disciplina. Proprio l’atto di imparare è disciplina (dopotutto il significato basilare della parola disciplina è imparare), proprio l’atto di imparare diventa chiarezza. Comprendere l’intera natura e struttura del controllo, della repressione e dell’indulgenza richiede attenzione. Non dovete imporre la disciplina per poterla studiare, è proprio l’atto dello studiare che genera la propria disciplina in cui non c’è repressione.

Per poter negare l’autorità (parliamo di autorità psicologica, non della legge), per negare l’autorità di ogni organizzazione religiosa, delle tradizioni e dell’esperienza, bisogna vedere perché generalmente si obbedisce, realmente studiarlo, e per studiarlo deve esserci libertà dalla condanna, dalla giustificazione, opinione e accettazione. Ora non possiamo accettare l’autorità e tuttavia studiarla è impossibile. Per studiare l’intera struttura psicologica dell’autorità dentro di noi ci deve

essere libertà. E quando studiamo neghiamo l'intera struttura, e quando neghiamo, proprio quel negare è la luce della mente che diventa libera dall'autorità.

Studiare tutte quelle cose che sono state considerate degne di valore, come ad esempio la disciplina esteriore, la guida, l'idealismo, non vuol dire altro che negarle; allora proprio quell'atto di studiare non è solo disciplina ma anche una negazione, e proprio la negazione è un atto positivo. Così neghiamo tutte quelle cose che sono state considerate importanti per dare quiete alla mente.

Vediamo quindi che non è il controllo che porta alla quiete. E neanche la mente è quieta quando ha qualcosa che l'assorbe tanto che in esso si perde. È come dare a un bambino un gioco interessante; egli si tranquillizza, ma toglietegli il gioco ed egli torna a fare capricci. Tutti noi abbiamo un gioco che ci assorbe e pensiamo di essere tranquilli, ma se un uomo si dedica a una certa forma di attività, scientifica, letteraria o qualsiasi altra, il gioco si limita ad assorbirlo e in realtà egli non è affatto quieto.

L'unico silenzio che conosciamo è quello che si ha quando si interrompe il rumore, quando il pensiero si ferma, ma quello non è silenzio. Il silenzio è qualcosa di completamente diverso, come la bellezza, l'amore. E questo silenzio non è il prodotto di una mente quieta, non è il prodotto delle cellule del cervello che hanno compreso l'intera struttura e dicono, "Per amor di Dio, sii tranquillo!"; allora le stesse cellule del cervello producono il silenzio e quello non è silenzio. Non è silenzio neanche il risultato dell'attenzione in cui l'osservatore è la cosa osservata; allora non c'è contrasto, ma quello non è silenzio.

Vi aspettate che io vi descriva cos'è il silenzio, in modo che voi possiate paragonarlo, interpretarlo, portarvelo via e seppellirlo. Non si può descriverlo. Ciò che si può descrivere è il conosciuto, e la libertà da ciò che è

conosciuto si può avere solamente quando ogni giorno si muore a ciò che è conosciuto, ai colpi, alle adulazioni, a tutte le immagini che avete creato, a tutte le vostre esperienze: morire ogni giorno dimodoché le stesse cellule del cervello diventino fresche, giovani, innocenti. Ma quella innocenza, quella freschezza, quella qualità di tenerezza e dolcezza, non produce amore; non èla qualità della bellezza o del silenzio.

Quel silenzio che non sia derivato dall'interruzione del rumore è solo un piccolo inizio. È come passare da una piccola fossa a un enorme, vasto, esteso oceano, ad uno stato incommensurabile, senza tempo. Ma non potete comprendere a parole a meno che non abbiate compreso l'intera struttura della coscienza e il significato del piacere, del dolore e della disperazione, e le stesse cellule del cervello non siano diventate quiete. Allora forse potrete incontrare quel mistero che nessuno vi può rivelare e niente può distruggere. Una mente viva è una mente tranquilla, una mente viva è una mente che non ha centro e quindi né spazio né tempo. Una mente simile è senza limiti, e questa è l'unica verità, l'unica realtà.

15. ESPERIENZA – SODDISFAZIONE – DUALITÀ – MEDITAZIONE

Tutti vogliamo esperienze di vario tipo: esperienze mistiche, religiose, sessuali, l'esperienza di avere molti soldi, molto potere, una grande posizione, molto dominio. Man mano che invecchiamo scompaiono le richieste di soddisfazioni fisiche, ma allora richiediamo esperienze più vaste, più profonde e più significative, e ci serviamo di vari mezzi per ottenerle, per esempio l'espansione della coscienza, che è una vera arte, o il prendere alcuni tipi di droga.

È questa una vecchia trappola che esiste da tempo immemorabile masticare un pezzo di foglia o usare l'ultimo ritrovato chimico che produca una alterazione temporanea nella struttura delle cellule del cervello, una maggiore sensibilità e una percezione rafforzata che dia una sembianza di realtà. La necessità di avere un numero sempre maggiore di esperienze dimostra l'intima povertà dell'uomo. Crediamo che con le esperienze si possa fuggire da noi stessi, ma esse sono condizionate da quello che noi siamo. Se la mente è gretta, gelosa, ansiosa, si potrà usare anche l'ultimo tipo di droga, ma la mente vedrà soltanto le sue creazioni insignificanti, le sue proiezioni senza valore dettate dal suo condizionamento.

Molti di noi richiedono una completa soddisfazione, una esperienza durevole che non possa essere distrutta dal pensiero. Così dietro la necessità di esperienza c'è desiderio di soddisfazione, ed esso impone l'esperienza, e quindi non solo dobbiamo comprendere tutta la faccenda della soddisfazione, ma anche ciò che è oggetto dell'esperienza. Avere qualche grande soddisfazione è un grande piacere; quanto più durevole, profonda ed estesa è l'esperienza, tanto più è piacevole, così il piacere impone la forma d'esperienza che noi richiediamo, e il piacere è il metro in base al quale misuriamo l'esperienza. Qualsiasi cosa misurabile rientra nei limiti del pensiero e può creare illusioni. Potete avere esperienze meravigliose e tuttavia restare completamente delusi. Vedrete inevitabilmente visioni che si accordano al vostro condizionamento; vedrete Cristo o Budda o qualsiasi altra cosa in cui voi crediate, e quanto più profonda sarà la vostra fede, tanto più forti saranno le vostre visioni, le proiezioni dei vostri desideri e necessità.

Così, se nel ricercare quello che ha un valore fondamentale, come per esempio cos'è la verità, il piacere è il metro, avete già proiettato quello che sarà l'esperienza e quindi essa non avrà più valore.

Cosa intendiamo con esperienza? Nell'esperienza c'è qualcosa di nuovo o di originale? L'esperienza è un fardello di ricordi rispondenti a uno stimolo e questa risposta è in accordo con il vostro bagaglio culturale, e quanto più abili siete nell'interpretare l'esperienza, tanto più è certo che ci sarà una risposta. Dovete quindi analizzare non solamente l'esperienza di un altro, ma anche la vostra. Se non riconoscete un'esperienza, essa non lo è affatto. Ogni esperienza è già stata sperimentata altrimenti non potreste riconoscerla. Riconoscete un'esperienza come buona, cattiva, bella, santa e così via secondo il vostro

condizionamento, e quindi il riconoscimento di una esperienza deve inevitabilmente essere vecchio.

Quando desideriamo sperimentare la realtà – come tutti vogliamo, non è vero? – per fare questa esperienza dobbiamo conoscere la realtà e nel momento in cui la riconosciamo l'abbiamo già proiettata e quindi non è più reale perché è entrata a far parte del campo del pensiero e del tempo. Se il pensiero può pensare a una realtà essa non può essere realtà. Non possiamo riconoscere una nuova esperienza. È impossibile. Riconosciamo solamente qualcosa che abbiamo già conosciuto e quindi quando diciamo di aver avuto una nuova esperienza essa non lo è affatto. La ricerca di ulteriori esperienze mediante l'espansione della coscienza, come si usa fare con varie droghe psichedeliche, rientra ancora nel campo della coscienza ed è quindi molto limitata.

Abbiamo perciò scoperto una verità fondamentale, cioè che una mente che ricerchi, brami, una maggiore e più profonda esperienza è molto superficiale e ottusa, poiché vive sempre con i suoi ricordi.

Se dunque non avessimo alcuna esperienza, cosa ci accadrebbe? Dipendiamo dalle esperienze, dagli stimoli, perché ci tengano svegli. Se dentro di noi non ci fossero conflitti, cambiamenti, turbamenti, in breve tempo finiremmo tutti per dormire. Gli stimoli sono dunque necessari per la maggior parte di noi; crediamo che senza di essi le nostre menti diverrebbero stupide e tarde, e dipendiamo quindi dallo stimolo, dall'esperienza, perché ci diano maggior eccitamento, maggior intensità, perché rendano le nostre menti più acute. Ma in realtà questo dipendere dagli stimoli e dalle esperienze perché ci tengano svegli, non fa altro che rendere le nostre menti più ottuse; non ci tengono affatto svegli. Mi chiedo dunque, è possibile essere completamente svegli? Non

superficialmente, in poche parti del mio essere, ma totalmente sveglio senza bisogno di stimolo o di esperienza? Ciò implica una grande sensibilità sia fisica che psicologica; significa che io debbo liberarmi da ogni richiesta, poiché nel momento in cui faccio una richiesta faccio anche un'esperienza. Ed essere libero dalle richieste e dalla soddisfazione necessita uno studio dentro di me e una comprensione di tutta la natura della richiesta.

La richiesta nasce dalla dualità: "Sono infelice e debbo essere felice". Proprio in quella richiesta di felicità risiede l'infelicità. Quando si fa uno sforzo per essere buoni, in quella bontà c'è l'opposto, il male. Qualsiasi cosa venga affermata, essa contiene anche il suo opposto, ed ogni sforzo fatto per sopraffare rafforza quello contro cui ci si batte. Quando richiedete un'esperienza di verità o di realtà, proprio quella richiesta nasce dal vostro malcontento nei confronti di ciò che è, e quindi la richiesta crea l'opposto. E nell'opposto c'è quello che è stato.

Bisogna quindi liberarsi da questa incessante richiesta, altrimenti non ci sarà fine al corridoio della dualità. Ciò significa conoscere voi stessi in modo così completo che la mente smetta di cercare.

Una mente così non farebbe più richieste di esperienze; non potrebbe richiedere o conoscere uno stimolo, non potrebbe dire, "Io dormo" oppure, "Io sono sveglia". Essa sarebbe completamente ciò che è. Solo la mente frustrata, limitata, superficiale, la mente condizionata, cerca in continuazione il più. È dunque possibile vivere in questo mondo senza il più, senza questo eterno paragone? Lo è realmente? Ma bisogna scoprirlo da se stessi.

Lo studio che si fa di tutto questo problema è la meditazione. Questa parola è stata usata sia in Oriente che in Occidente in modo molto poco felice. Ci sono diverse scuole di meditazione, metodi e sistemi diversi. Ci sono i

sistemi che dicono, “Guardate il movimento del vostro alluce, guardatelo, guardatelo, guardatelo”; ci sono altri sistemi che sostengono la necessità di sedersi in una determinata posizione, di respirare con una certa regolarità o di praticare la consapevolezza. Tutto ciò è assolutamente meccanico. Un altro metodo vi suggerisce una parola e vi dice che se la ripeterete proverete qualche straordinaria esperienza trascendente. Questa è una vera e propria sciocchezza. È una forma di autoipnotismo.

Col ripetere Amen, oppure Om, oppure CocaCola incessantemente, naturalmente proverete una certa esperienza, perché, col ripetere, la mente diventa tranquilla. È un fenomeno molto ben conosciuto che è stato praticato per migliaia di anni in India è chiamato Mantra Yoga. Col ripetere potete indurre la mente ad essere mite e cedevole, ma essa è ancora vuota, scadente, limitata. Potete anche mettere un pezzo di legno che avete raccolto in giardino sulla cappa del camino e offrirgli un fiore ogni giorno. Entro un mese finirete per adorarlo e non mettergli un fiore davanti diventerà un peccato.

La meditazione non segue alcun sistema; non è una costante ripetizione o una imitazione.

La meditazione non è concentrazione. Una delle mosse preferite da alcuni maestri di meditazione è di insistere affinché i loro allievi imparino la concentrazione cioè, fissare la mente su un pensiero e allontanare tutti gli altri. È una stupidaggine, una cosa sgradevole che ogni studente deve fare perché vi è costretto. Significa che siete sempre in lotta, da un canto con l’insistenza di dovervi concentrare, e dall’altro con la vostra mente che desidera vagare per ogni tipo di cose, mentre dovreste essere attenti ad ogni movimento della mente ovunque essa vaghi.

Quando la vostra mente se ne va lontano vuol dire che siete interessato a qualche altra cosa.

La meditazione richiede una mente straordinariamente pronta; la meditazione è la comprensione della totalità della vita in cui ogni forma di frammentazione viene a cessare. La meditazione non è controllo del pensiero, poiché quando il pensiero è controllato si genera un conflitto nella mente, ma quando comprendete la struttura e l'origine del pensiero, come abbiamo già visto, allora il pensiero non interferirà. Proprio la comprensione della struttura del pensiero è la sua propria disciplina che è meditazione.

Meditazione è essere consapevoli di ogni pensiero e di ogni sentimento, senza mai dire se è giusto o sbagliato ma solamente osservarlo e muoversi con esso. Mentre osservate cominciate a comprendere l'intero movimento del pensiero e del sentimento. E da questa consapevolezza giunge il silenzio. Il silenzio creato dal pensiero è ristagno, è morte, ma il silenzio che viene quando il pensiero ha compreso il proprio principio, la propria natura, ha compreso come ogni pensiero non è mai libero ma è sempre vecchio, questo silenzio è meditazione in cui colui che medita è completamente assente, poiché la mente si è vuotata del passato.

Se avete letto questo libro con grande attenzione per un'ora intera, quella è meditazione.

Ma se avete semplicemente estratto poche parole e messe insieme un po' di idee a cui pensare più tardi, allora non è più meditazione. La meditazione è uno stato mentale in cui si guarda una cosa con attenzione completa, in modo totale, senza limitarsi a una parte di essa. E nessuno vi può insegnare come fare ad esser attenti. Se qualche sistema vi insegna come fare ad esserlo allora voi siete attenti al sistema e quella non è vera attenzione. La meditazione è una delle più grandi arti della vita, forse la più grande, e non si può assolutamente impararla da qualcuno, questa è la sua bellezza. Non c'è tecnica e quindi non c'è autorità.

Quando imparate su di voi, quando vi osservate, osservate il modo in cui camminate, in cui mangiate, quello che dite, le chiacchiere, l'odio, la gelosia, se siete consapevoli di tutto ciò dentro di voi, senza alternativa, questo fa parte della meditazione.

La meditazione può dunque aver luogo quando sedete in un autobus o camminate in un bosco pieno di luce o di ombre, o ascoltate il canto degli uccelli o guardate il viso di vostra moglie o del vostro bambino.

Nella comprensione della meditazione c'è amore, e l'amore non è il prodotto di sistemi, di abitudini, dell'aver seguito un metodo. L'amore non può essere coltivato dal pensiero. L'amore può forse nascere quando c'è un completo silenzio, un silenzio in cui colui che medita è del tutto assente; e la mente può essere in silenzio solo quando comprende i propri movimenti come il pensiero, e il sentimento. Per comprendere questo movimento di pensiero e di sentimento non ci deve essere condanna nell'osservarlo. Osservare in questo modo è disciplina, e questo tipo di disciplina è fluido, libero, non quella che deriva dal conformismo.

16. RIVOLUZIONE TOTALE – LA MENTE RELIGIOSA – ENERGIA – PASSIONE

Quello di cui ci siamo interessati in tutto questo libro è la possibilità di causare in noi stessi e quindi nelle vostre vite una rivoluzione totale che non ha assolutamente niente a che fare con l'attuale struttura della società. La società come è adesso, è qualcosa di orribile, con le sue eterne guerre di aggressione, sia di carattere offensivo che difensivo. Quello di cui abbiamo bisogno è qualcosa di completamente nuovo, una rivoluzione, un mutamento nella stessa psiche. Il vecchio cervello non può assolutamente risolvere il problema umano del rapporto. Il vecchio cervello è asiatico, europeo, americano o africano, quello che ci chiediamo dunque è se è possibile causare un mutamento proprio nelle cellule del cervello. Proviamo a chiederci nuovamente, ora che siamo giunti a comprenderci meglio, se è possibile per un essere umano che viva una vita quotidiana ordinaria in questo mondo brutale, violento, spietato, un mondo che diventa sempre più efficiente e quindi sempre più spietato, se è possibile per lui causare una rivoluzione non solamente nei suoi rapporti esteriori, ma nell'intero campo del pensiero, del sentimento, dell'agire e del reagire.

Ogni giorno vediamo o leggiamo di cose spaventose che sono avvenute nel mondo come risultato della violenza che è insita nell'uomo. Potete dire, "Non posso farci niente", oppure, "Come posso influenzare il mondo?". Io penso che potreste influenzare grandemente il mondo se dentro di voi non foste violenti, se conduceste realmente ogni giorno una vita pacifica, una vita che non sia competitiva, ambiziosa, invidiosa, una vita che non crei odio. Dei piccoli focherelli possono diventare un incendio. Abbiamo ridotto il mondo a questo attuale stato di caos con la nostra attività accentrata sull' "Io", con i nostri pregiudizi, i nostri odi, il nazionalismo, e quando diciamo di non poterci fare niente, accettiamo come inevitabile il disordine che è dentro di noi. Abbiamo ridotto il mondo in frammenti e se noi stessi siamo frantumati anche i nostri rapporti col mondo lo saranno. Ma se, quando agiamo, agissimo in modo totale, allora i nostri rapporti col mondo subirebbero una straordinaria rivoluzione.

Dopotutto, ogni movimento che abbia un certo valore, ogni azione che abbia un profondo significato, deve cominciare da ciascuno di noi. Devo cambiare per primo; devo vedere qual è la natura e la struttura del mio rapporto con il mondo e proprio vedere è agire; quindi io, come essere umano che vive nel mondo, genero una diversa qualità, e quella qualità, mi sembra, è proprio quella della mente religiosa.

La mente religiosa è qualcosa di completamente diverso dalla mente che crede nella religione. Non potete essere religiosi ed essere tuttavia un indù, un mussulmano, un cristiano o un buddista. Una mente religiosa non cerca affatto, non può sperimentare la verità. La verità non è qualcosa dettata dal vostro piacere o dolore, o dal vostro condizionamento in quanto indù o in quanto appartenente a qualsiasi altra religione. La mente religiosa è uno stato in

cui non c’è paura e quindi non c’è alcun tipo di fede, ma solamente ciò che è, ciò che realmente è.

Nella mente religiosa c’è quello stato di silenzio che abbiamo già analizzato, che non è prodotto dal pensiero ma è la conseguenza della consapevolezza, che è meditazione quando colui che medita è del tutto assente. In quel silenzio c’è uno stato di energia in cui non c’è conflitto. L’energia è azione e movimento. Ogni azione è movimento ed energia. Ogni desiderio è energia. Ogni sentimento è energia. Ogni modo di vivere è energia. E se si lascia che l’energia fluisca senza alcuna contraddizione, attrito, conflitto, allora quell’energia è sconfinata, interminabile. Quando non c’è attrito non ci sono frontiere per l’energia. È l’attrito che pone dei limiti all’energia. Dunque, una volta che lo si è compreso, come mai l’essere umano causa sempre attrito all’energia? Perché crea l’attrito nel movimento che chiamiamo vita? Forse che per lui l’energia pura, l’energia senza limiti, è solo un’idea? Non ha realtà?

Abbiamo bisogno dell’energia non solo per causare una rivoluzione totale dentro di noi, ma anche per poter analizzare, guardare, agire. E fino a che ci sarà attrito in uno qualsiasi dei nostri rapporti, sia esso tra marito e moglie, tra uomo e uomo, tra una comunità e un’altra o un paese e un altro o una ideologia e un’altra, se c’è qualche attrito dentro di noi o se c’è un conflitto al di fuori, per quanto sottile esso possa essere, allora c’è uno spreco di energia.

Fino a che ci sarà un intervallo di tempo tra l’osservatore e la cosa osservata si creerà attrito e quindi spreco di energia. Quella energia si accrescerà sino alle vette più alte quando l’osservatore sarà la cosa osservata, quando non ci sarà alcun intervallo di tempo. Allora ci sarà energia senza una causa ed essa troverà le sue vie d’azione poiché allora l’ “io” non esiste.

Abbiamo bisogno di una straordinaria quantità di energia per comprendere la confusione in cui viviamo, e la sensazione, “Devo comprendere”, genera la vitalità necessaria a scoprire. Ma lo scoprire, il cercare, necessitano di un certo periodo di tempo, e, come abbiamo visto, tentare di liberare la mente in modo graduale non è la via giusta. Il tempo non è la via giusta. Che si sia vecchi o giovani è adesso che tutto il processo della vita deve essere trasportato in una diversa dimensione. E neppure è giusta la via del cercare l’opposto di quello che siamo, e neanche la disciplina artificiale imposta da un sistema, da un maestro, un filosofo o un prete: tutto ciò è molto infantile. Quando lo comprendiamo ci chiediamo se è possibile sfondare questo pesante condizionamento di secoli immediatamente senza andare a imbatterci in un altro condizionamento: essere liberi in modo che la mente possa essere del tutto nuova, sensibile, viva, consapevole, intensa, abile. È questo tutto il nostro problema, non ce ne sono altri poiché una volta che la mente sia fatta nuova potrà affrontare qualsiasi problema. È questa l’unica domanda che ci dobbiamo porre.

Ma non facciamo domande. Vogliamo che ci venga detto. Una delle cose più curiose nella struttura della nostra psiche è che tutti noi vogliamo che ci venga detto, perché siamo il risultato della propaganda di diecimila anni. Vogliamo che i nostri pensieri vengano confermati e rafforzati dagli altri mentre invece fare una domanda vuol dire chiedere di se stessi. Quello che io dico ha molto poco valore. Lo dimenticherete nel momento in cui chiuderete questo libro, oppure ricorderete e ripeterete certe frasi, oppure paragonerete quello che avete letto qui con qualche altro libro, ma non affronterete la vostra vita. Ed è questo ciò che importa: la vostra vita, voi, la vostra meschinità, superficialità, brutalità, violenza, grettezza, ambizione, la vostra quotidiana angoscia e il vostro dolore eterno; questo

è ciò che dovete comprendere e nessuno in terra o in cielo ve ne salverà tranne voi.

Vedete qualsiasi cosa avvenga nella vostra vita quotidiana, nelle vostre attività quotidiane quando sollevate una penna, quando parlate, uscite per una gita o passeggiate solo nei boschi, potete voi in un soffio, in uno sguardo conoscervi con grande semplicità come siete? Quando vi conoscerete come siete, allora comprenderete tutta la struttura dello sforzo dell'uomo, le sue falsità, le sue ipocrisie, la sua ricerca. Perché questo avvenga dovete essere estremamente onesti con voi stessi in tutto il vostro essere. Quando agite secondo i vostri principi siete disonesti poiché quando agite secondo quello che voi pensate che dovreste essere non siete quello che in realtà siete. È qualcosa di brutale avere ideali. Se avete degli ideali, delle fedi, dei principi, non potrete assolutamente guardarvi in modo diretto. Potete dunque essere completamente negativi, quieti, senza né pensare né aver paura, e tuttavia essere straordinariamente, appassionatamente vivi?

Quello stato della mente che non può più lottare è la vera mente religiosa, e in quello stato mentale potete imbattervi in quella cosa che viene chiamata verità, o realtà, o beatitudine, o Dio, o bellezza, o amore. Essa non può essere sollecitata. Per favore cercate di comprendere questo semplicissimo fatto. Essa non può essere sollecitata, non può essere ricercata, poiché la mente è troppo sciocca, limitata, le vostre emozioni sono troppo scadenti, il vostro modo di vivere troppo confuso da quella cosa enorme, immensa perché essa possa entrare nella vostra piccola casa, nel piccolo angolo in cui vivete che è stato calpestato e disprezzato. Non potete sollecitarla. Per farlo dovete conoscerla e non la conoscete. Non importa chi lo dica, ma nel momento in cui qualcuno dicesse, "Io so", egli non sa affatto. Il momento in cui dite di averla sperimentata non

l’avete fatto per niente. Quelli son tutti modi di sfruttare un altro uomo, un amico o un nemico.

Allora ci si chiede se è possibile imbattersi in essa senza sollecitarla, senza aspettare, cercare o indagare che essa avvenga semplicemente come una fresca brezza che entri quando lasciate la finestra aperta. Non potete sollecitare la brezza, ma dovete lasciare la finestra aperta, il che non significa che state aspettando; questo è un altro modo di ingannare. Non significa che dobbiate aprirvi per ricevere; questa è un’altra forma di pensiero.

Vi siete mai chiesti perché gli esseri umani manchino di questa cosa? Essi generano bambini, hanno il sesso, la tenerezza, la capacità di dividere qualcosa con altri in compagnia, in amicizia, in fratellanza, ma questa cosa come mai non l’hanno? Vi è mai capitato di chiedervi pigramente mentre passeggiate da solo in una strada sporca o in un autobus o siete in vacanza al mare o passeggiate in un bosco pieno di uccelli, di alberi, di torrenti, e di animali selvatici, non vi è mai venuto fatto di chiedervi perché l’uomo, che ha vissuto per milioni e milioni di anni, non ha ancora questa cosa, questo straordinario fiore che non appassisce? Come mai voi, voi essere umano, che siete così abile, capace, ingegnoso, competitivo, che avete una così meravigliosa tecnica, che andate nei cieli, sotto la terra e sotto i mari e inventate straordinari cervelli elettronici, come mai non avete raggiunto questa cosa che realmente importa? Non so se avete mai affrontato seriamente il problema del perché il vostro cuore è vuoto.

Quale sarebbe la vostra risposta se poneste la domanda a voi stessi rispondereste senza equivocare o sottilizzare? La vostra risposta sarebbe in accordo con l’intensità della vostra domanda e con la sua insistenza. Ma voi non siete mai intensi né insistenti, e questo è perché non avete energia, quella energia che è passione, e non potete trovare

alcuna verità senza passione, una passione che ha alle spalle una furia, una passione in cui non ci sia alcun desiderio nascosto. La passione è qualcosa che intimorisce in quanto non si sa dove porterà. È quindi la paura forse la ragione per cui non avete raggiunto l'energia di quella passione per scoprire da voi perché vi manca questa capacità d'amore, perché non c'è questa fiamma nel vostro cuore. Se avrete esaminato la vostra mente e il vostro cuore molto attentamente saprete perché non l'avete raggiunta. Se sarete appassionati nel tentativo di scoprirlo, saprete che è là.

Solo con una completa negazione, che è la più alta forma di passione, quella cosa che è amore nasce. Come l'umiltà, non potete coltivare l'amore. L'umiltà nasce quando c'è la fine totale dell'orgoglio e quindi non saprete mai cosa vuol dire essere umili. Un uomo che lo sapesse, sarebbe un uomo vanitoso. Allo stesso modo quando date la mente, il cuore, i nervi, gli occhi, tutto il vostro essere per scoprire il modo di vivere, per vedere cosa realmente è e per andare al di là, e negare completamente, totalmente la vita che vivete adesso, proprio nel negare ciò che è laido, brutale, nasce l'altro. E ancora non lo conoscerete mai. Un uomo che sa di essere in silenzio, che sa di amare, non sa cosa sia l'amore o il silenzio.